သင့်ကလေးကို ပက်လက်လှန်ထားပါ။

အမှန်ဆိုရသော် ကလေးများသည် ပက်လက်လှန်၍ နေလျှင် ပိုၚ်ဘေးကင်းပါသည်။

ကလေးက ပက်လက်လှန်၍ နေသည့်အခါ လေ ပြွန်သည် အစာပြွန်၏ အပေါ်တွင် ရောက်နေသည်။ ကလေးက နို့အန်သည့်အခါ အရည်သည် အဆုတ်ထဲ မရောက်ဘဲ အစာအိမ်ထဲ ပြန်ဝင်သွားပါသည်။ ကလေးက မှောက်နေသည့်အခါတွင် အရည်သည် လေပြွန်၏ အဝတွင် စုပြုံသွားကာ အသက်ရှူ ကျပ်သွားစေနိုင်သည်။

နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နို့ကို တိုက်ကျွေးရန် အကြံပြုပါသည်။ မေမေဖြစ်စေ၊ ဖေဖေဖြစ်စေ ကလေးကို နို့တိုက်သည့်အခါ သင့်ကလေး ဘေးကင်းစွာ အိပ်စက်နိုင်စေရန်အတွက် ဤအကြံပြုချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ-

- တစ်ခန်းတည်း အတူတူသိပ်ပါ၊ သို့သော် သင့်အိပ်ရာပေါ်တွင် မသိပ်ပါနှင့်။
- ကလေးအိပ်ရန်အတွက် ကိုယ်ပိုင် အိပ်ရာ ထားရှိပေးပါ။
- ထိုသို့ နို့တိုက်သည့်အခါ တိုင်မာ သတ်မှတ်ထားပါ။ သို့မှသာ ကလေး အိပ်ပျော်သွားလျှင် ၎င်းကို သူ့အိပ်ရာထဲတွင် ပက်လက် ပြန်ထားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သင့်ကလေးကို လူများစွာက ချစ်မြတ်နိုးကြပါသည်။
သင့်ကလေးကို ကူထိန်းပေးသူတိုင်းအား
ကလေးကို ပက်လက်လှန်ထားရန် လေးလေးနက်နက် တိုက်တွန်းပြီး
ဘေးကင်းစွာ အိပ်စက်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

သင့်အနေဖြင့် အကူအညီ လိုလျှင်ဖြစ်စေ၊ စိုးရိမ်သောက ရောက်နေလျှင်ဖြစ်စေ၊ သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်စေမည့် အစီအစဉ်ကို ချရန်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

ဒီနေရာက ကူညီပေးနိုင်ပါသည်

သင်၏ ဒေသတွင်း ကျန်းမာရေး ဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ-

အိမ်သို့ လာရောက်ပေးသည့် အစီအစဉ်နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ-

211 ကို ဖုန်းဆက်ပါ

Michigan Tobacco Quitline ကို
800-QUIT-NOW (784-8669) တွင် ဖုန်းခေါ်ပါ

မွေးကင်းက ကလေးများ ဘေးကင်းစွာ အိပ်စက်နိုင်ရေးအကြောင်းကို
Michigan.gov/SafeSleep တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ

အတူပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နေသည့်အဖွဲ့မှာ
Greater Detroit Area Health Council (GDAHC) ဖြစ်ပါသည်။

Michigan Department of Health and Human Services (မီချီဂန် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည်သူ့ဝန်ဆောင်မှုများဌာန) (MDHHS) သည် လူမျိုး၊ လိင်၊ ဘာသာ၊ အသက်၊ နိုင်ငံသားဇစ်မြစ်၊ အသားအရောင်၊ အရပ်အမြင့်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ၊ လိင်စိတ်ခံယူမှု သို့မဟုတ် လိင်စိတ်ဖော်ပြချက်၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု၊ နိုင်ငံရေး ယုံကြည်မှုများ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ် လူတစ်ယောက်၏ ခံစားခွင့်နှင့်မဆိုင်သော မျိုးရိုးဗီဇ အချက်အလက်များကြောင့် လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် အဖွဲ့အား ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ငြင်းပယ်ခြင်း၊ အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခွင့်မှ ဖယ်ထုတ်ခြင်း မပြုလုပ်ပါ။

MDHHS-Pub-1281-P-Burmese (11-21)

ကလေးရေ၊ ကလေးကို ကာကွယ်ပေးမယ်နော်

ဘေးမကင်းသော နေရာ သို့မဟုတ် အနေအထားကြောင့် မီချီဂန် ပြည်နယ်တွင် **သုံးရက်လျှင်** ကလေးတစ်ဦးနှုန်း သေဆုံးနေရပါသည်။

ကလေးရေ၊ ကလေးကို ကာကွယ်ပေးမယ်နော်

ကလေးကို မေမေ့နားမှာ ထားချင်ပါတယ်၊
ဒါပေမဲ့ ခုတော့ အိပ်ရာထဲမှာ မေမေနဲ့တူတူ
အိပ်မယ့်အစား
ပုခက်ထဲမှာ ဘေးကင်းစွာ
အိပ်ရမယ်နော်။
ဒါက စမ်းသပ်မှုတစ်မျိုးပါ၊
ဒါပေမဲ့ ဒါက မေမေတို့နှစ်ဦးလုံး အနားယူ
သင့်တဲ့ နည်းပါပဲ။

ပုံမှန် ဘေးကင်းစေနိုင်ပါ

အိပ်စက်ရန် ဘေးကင်းသော နေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးပါ

နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသည့် အိပ်ရာသုံးပစ္စည်းများ (ခေါင်းအုံးများ၊ စောင်များ၊ ပုခက်အကာများ) ကို ဖယ်ရှားကာ ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသည့်နေရာတွင် ထားပါ။

ကစားစရာများ၊ မွေးပွ အရုပ်များနှင့် ချောင်နေသော ကြိုးများရှိနေသည့် အရာများကို ဖယ်ရှားပါ။

ကားထဲတွင် ကားထိုင်ခုံများကိုသာ သုံးပါ။

သင့်ကလေးကို နွေးအောင် ထားရန် စောင်မသုံးဘဲ အိပ်ရာအစွပ်ကို သုံးပါ။

ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းထားရှိပါ။

တစ်ခန်းတည်း အတူတူသိပ်ပါ၊ **သို့သော် သင့်အိပ်ရာပေါ်တွင် မသိပ်ပါနှင့်။**