



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

शिशुहरू र बच्चाहरूका लागि गृह सुरक्षा Home Safety for Infants and Toddlers (Nepali)

शिशुहरू र साना बच्चाहरू सिकिरहेको बेलामा, उहाँहरूलाई केही कुरा सुरक्षित नभएको कुरा थाहा नहुन सक्छ। तपाईंको घर सुरक्षित राख्नु तपाईंको बच्चाको अन्वेषण र सिकनका लागि उत्तम तरिका हो। आफ्नो घर सुरक्षित बनाउन र आफ्नो बच्चालाई चोटपटकबाट बच्न मद्दत गर्न तपाईंले गर्न सक्ने कुराहरू छन्।

खाना सर्किने

- आफ्नो बच्चालाई खुवाउँदा समात्नुहोस्। आड नदिनुहोस् वा उहाँहरूलाई बोतलमार्फत काटिएको खाना नदिनुहोस्। यसले खाना सर्किन सक्छ।
- खाना खाने समयमा आफ्नो सानो बच्चालाई एकलै नछोड्नुहोस्।
- बच्चाहरूले मुखमा सामान राखेर सिक्छन्। निस्सासिनबाट जोगाउनका लागि साना वस्तुहरूलाई उनीहरूबाट टाढै राख्नुहोस्। यसले निम्न कुराहरू समावेश गर्छः
 - गुच्छाहरू
 - गहना
 - सिकका
 - इयर बड्स
 - ब्याट्रीहरू
 - म्याग्नेट
 - प्लास्टिकका झोलाहरू
 - बेलुनहरू

○ केहि खानाहरू जस्तै:

- | | | |
|----------|---------------------|----------------------|
| — नट्स | — पपकर्न | — तरकारीका टुक्राहरू |
| — बिउहरू | — क्यान्डि (मिठाई) | — कट हटडग |
| — अङ्गुर | — फलफूलका टुक्राहरू | |

सुत्नु

निद्रासँग सम्बन्धित मृत्यु बच्चाहरूका लागि मृत्युको प्रमुख कारणहरू मध्ये एक हो। यसलाई अचानक शिशुको मृत्यु हुने सिन्ड्रोम (SIDS) भनिन्छ। यो अचानक अस्पष्ट शिशुको मृत्यु (SUID) को भाग हो।

- आफ्नो बच्चालाई सधैं सुत्नका लागि आफ्नो पिठ्युमा राख्नुहोस्। उनीहरूलाई उनीहरू तिर वा पेटमा सुत्न नदिनुहोस्। यसले सास फेर्न गाह्रो गर्ने वा निसास्सिने गराउन सक्छ जसले उनीहरूलाई सास फेर्नबाट रोक्छ।
- तपाईंको बच्चाका लागि सुत्ने सबैभन्दा सुरक्षित ठाउँ क्रिब वा झलुङ्गोमा हो। तपाईंले आफ्नो बच्चालाई आफ्नो ओछ्यानमा सुताउनु (ओछ्यान साझा गर्ने) ले तपाईंको बच्चाको SUID बाट मर्ने सम्भावना बढाउँछ।
- कोठा साझा गर्नुले SUID रोक्न मद्दत गर्न सक्छ। यो तपाईंको बच्चा तपाईंको कोठामा आफ्नै सुत्ने ठाउँमा सुत्दा हुन्छ, जस्तै क्रिब।
- तपाईंले आफ्नो ओछ्यानमा स्तनपान गराउन सक्नुहुन्छ। तपाईंको बच्चाको दूध खान रोक्दा, उनीहरूलाई फेरि सुत्ने ठाउँमा राख्नुहोस्। उनीहरूलाई उनीहरूको पछाडि राख्नुहोस्।

सामान्य

- आफ्नो बच्चालाई हिकाउने वा हल्लाउने नगर्नुहोस्। तपाईं व्याकुल महसुस गर्नुभएमा विश्राम लिनुहोस्। तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिलाई केही समयका लागि आफ्नो बच्चालाई हेर्न दिनुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको वरिपरि कसैलाई पनि धुम्रपान नगर्नुहोस् वा गर्न नदिनुहोस्।

- धुवाँ र कार्बन मोनोअक्साइड डिटेक्टरहरू तपाईंको घरमा स्थापना गरिनुपर्छ र तिनीहरूले सही रूपमा काम गरिरहेका छन् भनी सुनिश्चित गर्ने प्रत्येक महिना जाँच गर्नुपर्छ।
- सधैं आफ्नो बच्चामा 1 हात राख्नुहोस्। उनीहरूलाई **कहिल्यै पनि** निम्न ठाउँमा एकलै नछोड्नुहोस्:
 - सवारी साधनमा।
 - किनमेल गर्ने ठेलामा।
 - उनीहरूलाई नुहाउने समयमा।
 - घरपालुवा जनावर वा अन्य जनावरहरूको साथ।
 - कपडा बदल्ने टेबल, काउन्टर, वा कुर्सी जस्ता उठेको सतहमा।
- सरसफाइका उत्पादनहरू वा औषधि भएका सबै क्याबिनेटमा सुरक्षा लकहरू राख्नुहोस्। तपाईं औषधि, चुरोट वा लाइटर बोक्नुहुन्छ भने, तिनीहरूलाई पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस्।
- प्रयोग नगरिएका विद्युतीय आउटलेटहरूमा सुरक्षा कभरहरू राख्नुहोस्।
- सिँढीहरूको माथि र तल बच्चाको गेटहरू राख्नुहोस्।
- झ्यालका स्क्रिनहरू तपाईंको बच्चालाई झ्यालबाट बाहिर खस्नबाट जोगाउन पर्याप्त बलियो छैनन्। आफ्नो घरका सबै झ्यालहरू बन्द गर्नुहोस्।
 - झ्यालहरू माथिबाट खोल्नुहोस् तलबाट होइन। तलबाट खुल्ने झ्यालहरूमा विन्डो गार्डहरू स्थापना गर्नुहोस्। विन्डो गार्डहरू वयस्क र ठूला बच्चाहरूले प्रयोग गर्न सक्छन्।
 - झ्याल खुला छ भने, झ्यालको अगाडि सानो टेबुल, सोफा, कुर्सी वा बेबी गेट जस्ता फर्निचरहरू नराख्नुहोस्। तपाईंको बच्चा यिनीहरूमा चढ्न र लड्न सक्छ।
- तपाईंको बच्चा क्रल गर्न वा हिँड्न सुरु गर्दा, हिँड्दा उसलाई मुखमा केही राख्न नदिनुहोस्। चम्चा, ललीपप वा Popsicle® स्टिकहरू जस्ता वस्तुहरू हानिकारक हुन सक्छन्। उनीहरू लडेमा, यी वस्तुहरूले उनीहरूको मुख वा आँखालाई चोट पुर्याउन सक्छ।
- घरको बिरुवा धेरै खानुहुँदैन। तपाईंको कुनै बिरुवा विषाक्त छ कि छैन भनेर जाँच गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चाले विषालु बिरुवाबाट केही खान्छ वा पिउँछ भने, केन्द्रीय ओहायो विष केन्द्रलाई 1 (800) 222-1222 (TTY 866-688-0088) मा कल गर्नुहोस्।

पानी

बच्चाहरू र साना बालबालिकाहरू मात्र 1 देखि 2 इन्च पानीमा डुब्न सक्छन्। उनीहरूलाई बाथटब, हट टब वा पछाडिको पोखरीमा एकलै नछोड्नुहोस्। तपाईंले छोड्नुपर्छ भने, उनीहरूलाई तपाईंसँग लैजानुहोस्।



तस्विर 1 तापक्रम जाँच गर्नका लागि आफ्नो कुहिनोलाई पानीले भिजाउनुहोस्।

- तपाईंको बच्चालाई नुहाउँदा, नन-स्किड म्याट भएको सिङ्क वा शिशु टब प्रयोग गर्नुहोस्। उनीहरूको धेरै शरीर र उनीहरूको सबै अनुहार पानी बाहिर हुनुपर्छ।
 - आफ्नो बच्चालाई नुहाउँदा नुहाउने सिट प्रयोग नगर्नुहोस्। तपाईंको बच्चा बल लगाएर उठ्दा वा उभिँदा सजिलैसँग पल्टिन सक्नुहुन्छ।
 - तपाईंलाई चाहिने आपूर्तिहरू पहुँच भित्र राख्नुहोस् ताकि तपाईंले सधैं आफ्नो बच्चामा 1 हात राख्न सक्नुहुन्छ।
- आफ्नो तातो पानीको हिटर तापक्रम 120° फरेनहाइट (F) वा 48.9° सेल्सियस (C) भन्दा तल सेट गर्नुहोस्। तातो पानीले बच्चाको छालालाई वयस्कको तुलनामा कम तापक्रममा पनि पोल्न सक्छ। तपाईंको बच्चाले नुहाउने पानीले उनीहरूको छाला छुनुअघि तापक्रम जाँच गर्नुहोस्। तपाईं पानीमा आफ्नो कुहिनो डुबाउन सक्नुहुन्छ (चित्र 1)।
- बाहिर पानीको वरपर सावधान रहनुहोस्। पानी भएको चीजहरू बाहिर नछोड्नुहोस्, जस्तै:
 - बकेट
 - इन्फ्लेटेबल पोखरीहरू
 - पग्लिएको बरफ भएको कूलरहरू
 - ड्र्यास क्यानहरू
 - रिसाइकल गर्ने बिन
 - ठूला पानीका कचौराहरू

फर्निचर

- **क्रिब** – तपाईंको बच्चालाई सुत्नका लागि सबैभन्दा सुरक्षित ठाउँ।
 - ड्रप साइड क्रिबहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। बच्चाहरू र साना बच्चाहरू सजिलै तिनीहरूमा फस्न सक्छन्।
 - आफ्नो बच्चाको क्रिबलाई 10-डिग्रीको कोणमा नबढाउनुहोस्। कोण गद्दा सुरक्षित छैन।
 - निसास्सिनबाट जोगिनका लागि **कहिल्यै पनि** यी वस्तुहरूलाई आफ्नो बच्चाको खोरमा नराख्नुहोस्:
 - नरम ओछ्यान ○ आरामदायी कुराहरू ○ तकिया ○ खेलौना
 - खुकुला चादर ○ कम्बल ○ भेडाको छाला ○ बम्पर
 - क्रिबको गद्दा ढाक्नका लागि कडा फिटिंग तन्ना प्रयोग गर्नुहोस्।
 - विन्डो ब्लाइन्डहरू, बत्तीहरू वा मोबाइलहरू क्रिबको छेउमा टाँसिएको छैन भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
 - क्रिब स्पिन्डलहरू बिचको स्पेस 2 र 3/8 इन्च भन्दा बढी हुन सक्दैन। यो सोडा कैन जति चौडा छ।
- **हाईचेयर** – तपाईंको बच्चा समर्थन बिना बस्न सक्दा, उनीहरूले उच्च कुर्सी प्रयोग गर्न सक्छन्।
 - उच्च कुर्सीलाई टेबल वा काउन्टरटप नजिक नराख्नुहोस्। उनीहरूले टेबल वा काउन्टरटपलाई धकेल्न सक्छन् र उच्च कुर्सी माथि लड्न सक्छन्।
 - ट्रे सुरक्षित रूपमा लचिएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
 - तपाईंको बच्चा हाईचेयरमा हुँदा सधैं 5-बिन्दु हार्नेस प्रयोग गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई कुर्सीमा एकलै नछोड्नुहोस्।

- **शिशु स्विड** – धेरै रोएको बच्चा शिशुको स्विडले शान्त हुन सक्छ।
 - स्विड गतिविधिले प्रायः बच्चालाई शान्त बनाउँछ।
 - तपाईंको बच्चा हाईचेयरमा हुँदा सधैं 5-बिन्दु हार्नेस प्रयोग गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई कुर्सीमा एकलै नछोड्नुहोस्।
 - तपाईंको बच्चा स्विडमा सुतेको छ भने, उनीहरूलाई बिस्तारै स्विडबाट हटाउनुहोस् र उनीहरूको पालमा, उनीहरूको पछाडि राख्नुहोस्।

उपकरण

- **कार सिट** – अनुमोदित कार सीट तपाईंको बच्चाको सुरक्षाका लागि तपाईंले हुन सक्ने उपकरणको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण टुक्रा हो।
 - बच्चाहरूले कम्तीमा 2 वर्षको उमेर नपुगेसम्म वा उनीहरूको पछाडिको सिटको तौल वा उचाइको सीमा नपुगेसम्म पछाडिको सिटमा राम्रोसँग फिट गरिएको पछाडिको कार सीटमा सवारी गर्नुपर्छ।
 - यात्रा नगर्दा आफ्नो बच्चालाई कारको सिटमा सुत्न नदिनुहोस्। यो वाहकको रूपमा प्रयोग भइरहेको छ भने, यसलाई यो खस्ने खतरा नभएको कडा, समतल भुइँमा राख्नुहोस्।
- **प्लेपेन** – प्लेपेन वा Pack 'n Play® प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने पक्षहरू लक छन् भनी निश्चित गर्नुहोस्। प्लेपेनहरू सिरानीहरू, कम्फर्टर, कम्बल, बम्पर प्याड र भरिएका जनावरहरूबाट मुक्त हुनुपर्छ।
- **बेबी वाकरहरू** – यी धेरै खतरनाक हुन्छन् र प्रयोग गर्नु हुँदैन।
 - बच्चाहरूलाई हिँड्न सिक्न आवश्यक पर्दैन।
 - प्रत्येक वर्ष, धेरै बच्चाहरू हिँड्ने क्रममा खसेको कारण गम्भीर घाइते हुन्छन्।
- **बेबी गेटहरू** – बच्चाहरूलाई असुरक्षित क्षेत्रहरूमा जानबाट जोगाउन यी प्रयोग गर्नुहोस्। सिंटीको तल र माथि तिनीहरूलाई राख्नुहोस्।

कपडा

- बच्चाहरूले आफ्नो घाँटी वा खुट्टाको ओँलाहरू वरिपरि लपेट्न नसक्ने गरी स्लीपरहरूबाट तारहरू निकाल्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको घाँटी, ओँलाहरू वा ओँलाहरू वरिपरि बेरिन सक्ने तारहरू वा निल्न सक्ने खुकुलो बटनहरूका लागि सबै लुगाहरू जाँच गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंको बच्चा प्यासिफायर प्रयोग गर्दछ भने, यसलाई उनीहरूको कपडामा वा घाँटीमा नबाँध्नुहोस्।