



York Region
Children's Aid Society

குடும்பங்கள் சமூகத்துடன் கூட்டுச் சேர்ந்து பாதுகாப்பு, தடுப்பு, ஆதரித்து வாதிடுதல் மூலமாக யோர்க் பிரதேச சிறுவர்களின் நல்வாழ்வை உறுதிப்படுத்துவதே எமது பணியாகும். .



York Region
Children's Aid Society

தபால் விலாசம்
York Region Children's Aid Society
Incorporated as Children and Family
Services for York Region
Kennedy Place
Box 358, 16915 Leslie Street
Newmarket, Ontario L3Y 9A1

905.895.2318
1.800.718.3850

பொதுவான
விசாரணைகள்: inquiries@YorkCAS.org
வளர்ப்பு பராமரிப்பு: fostering@YorkCAS.org
தத்தெடுத்தல்: adoption@YorkCAS.org
தொழில்: human.resources@YorkCAS.org
தன்னார்வ பணி: volunteering@YorkCAS.org
சமூக வெளித்தொடர்பு: outreach@YorkCAS.org

மேலதிக தகவல்களுக்கு, தயவு செய்து யோர்க் சிறுவர் உதவி சங்க இணையதளத்திற்கு விஜயம் செய்யுங்கள்.

www.YorkCAS.org

திடீர் சிசு மரணங்கள் பற்றிய ஆய்விற்கான கனடிய நிறுவனத்தினால் தகவல்கள் வழங்கப்பட்டது. சிசு மரணங்கள்

அதிக தகவல்கள் ர்நயடவா ஊய்யெனய வில் கிடைக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

SAFE SLEEP TM 2009 05

குழந்தைக்கான பாதுகாப்பான நித்திரை

இது யுடன மற்றும் 123
போல் இலகுவானது.

எப்போதும் எனது

முதுகுப்புறமாக
எனது சொந்த

தொட்டிலில் இருத்தல்

1 சுற்றியுள்ள மறைப்புகள், பாரமான போர்வைகள் அல்லது இதமான விரிப்புகள், திணிக்கப்பட்ட பொம்மைகள் அல்லது தளர்வான பொருட்கள் தொட்டிலில் இருக்கக் கூடாது.

2 அணைகளோ, உருட்டப்பட்ட துவாய்களோ அல்லது பிள்ளையை அதன் பக்கமாக சரித்து படுக்க வைப்பதற்கான ஏனைய வழிகளோ இருக்கக் கூடாது.

3 பால், பழரசம் அல்லது தண்ணீர் போத்தல்கள் இருக்கக் கூடாது கயிறில் சூப்பிகள் இருக்கக் கூடாது

திடீர் சிசு மரண நிலைமையானது (எரனனநெ ஐகெயவெ னநயவா ளுலனெசழஅந-எஐனு) வெளிப்படையான ஆரோக்கியமான சிசுவின் திடீர் அல்லது விவரிக்க முடியாத இறப்பாகும். நல்ல, பாதுகாப்பான நித்திரை செய்யும் பழக்க வழக்கங்கள் எஐனு இன் அபாயங்களைக் குறைக்கும் என தற்போதைய ஆய்வு காட்டுகின்றது.

குழந்தைக்கான
பாதுகாப்பான
நித்திரை





இந்த வழிகாட்டுதல்களை பின்பற்றுவதன் மூலம் உங்கள் குழந்தையின் பாதுகாப்பான நித்திரைக்கான சூழலை நீங்கள் உருவாக்கலாம்.

இவை ஒரு வயது வரையிலான எல்லா சிசுக்களுக்கும் பிரயோகிக்கப்படக் கூடியவை.

இறுக்கமாக பொருந்தும் பருத்தி விரிப்பினால் மூடப்பட்ட உறுதியான மெத்தையின் மேல் குழந்தையை அவனது/அவளது முதுகுப் புறமாக, தனியாக அவனது/அவளது சொந்த தொட்டிலில் இடுங்கள்.

தொட்டிலானது செப்டம்பர், 1986 இற்குப் பின் உற்பத்தி செய்யப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும் இது தற்போதைய பாதுகாப்பு நியமனங்களை சந்திப்பதுடன், நல்ல திருத்தமான நிலையிலும் இருக்க வேண்டும். இது உறுதியான மெத்தையைக் கொண்டிருப்பதுடன் எல்லா நான்கு பக்கங்களிலும் நன்கு நெருக்கமாக பொருந்தியிருக்க வேண்டும். தொட்டிலின் சட்டங்கள் 6 சென்ரி மீற்றர் அல்லது 2-3:1.8 அங்குலங்களுக்கு மேற்பட்டதாக இருக்கக் கூடாது. பயன்படுத்துவதற்கு முன்பாக மெத்தைமுடி போன்ற பிளாஸ்டிக்குகள் அகற்றப்பட வேண்டும். குழந்தை எழுந்து இருக்கக் கூடியதாகும் போது, தொட்டிலின் பக்கங்களை எப்போதும் மேல் நிலையில் உயர்த்துவதுடன் மெத்தையை ஆகக் கீழான நிலைக்கு தாழ்த்துங்கள்.

முதல் 6 மாதங்களுக்கு, குழந்தையின் தொட்டிலுக்கான பாதுகாப்பான இடம் பெற்றோரின் படுக்கை அறையே ஆகும். தொட்டிலை ஒருபோதும் பிரகாசமான ஒளி, வெப்பம் வருமிடத்திலோ அல்லது வெப்பமேற்றியின் பக்கத்திலோ அல்லது நேரடியான சூரிய ஒளியிலோ வைக்க வேண்டாம். யன்னல்கள், இருட்டு மறைப்புகள் அல்லது கயிறுகள், திரைச்சேலைகள், விளக்குகள், மின்னணைப்பு விரிவாக்க வயர்கள், மின்சாரம் வெளிச் செல்லும் வழிகள் ஆகியவற்றிற்கு பக்கத்திலும் ஒருபோதும் தொட்டிலை வைக்க வேண்டாம்.

சிறந்த தெரிவானது, குழந்தைக்கு ஓர் அணியக் கூடிய கம்பளியினால் உடுத்துவித்தல் அல்லது ஓர் நித்திரைக்குரிய ஆடையை பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஒரேயொரு தேவைப்படும் போர்வையாக மெல்லிய கம்பளி மட்டுமே இருத்தலாகும்.

அமைதியான, இருட்டான ஓரளவு சூரியான அறையிலேயே குழந்தை நித்திரை செய்ய வேண்டும். குழந்தையை அதிகமாக வெப்பமாக்கவோ அல்லது அளவுக்கதிகமாக உடையணிவிக்கவோ கூடாது, குறிப்பாக சுகவீனமாக இருக்கும் போது.

தொட்டிலினுள் பொருட்கள் எதுவும் இல்லாததாகக்கவும். விளையாட்டுப் பொருட்களோ அல்லது திணிக்கப்பட்ட விலங்குகளோ, தலையணைகளோ வேண்டாம். தொட்டிலில் ஒருபோதும் பொம்மைகளை கட்டி விட வேண்டாம். அத்துடன் சூப்பி ஒன்றை ஒருபோதும் கயிற்றிலிட வேண்டாம். தொங்கும் தொட்டில் பொம்மைகள் குழந்தைக்கு எட்டாததாக இருக்க வேண்டியதுடன் குழந்தை அவனது/அவளது கைகளை அல்லது முழங்கைகளை உந்தி எழும்ப ஆரம்பிக்கும் போது அல்லது 5 மாதமளவில், எது முதலில் வருகின்றதோ அதற்கேற்ப இப் பொம்மைகள் அகற்றப்பட வேண்டும். தண்ணீர், பழரசம் அல்லது பால் போத்தல் ஒன்றை தொட்டிலினுள் ஒருபோதும் விட்டு வைக்க வேண்டாம்.

உங்கள் குழந்தையுடன் கட்டிலைப் பகிர்ந்து கொள்வது ஆபத்தாகலாம். நீங்கள் புகைபிடிப்பவராக இருந்தால் அல்லது குடித்திருந்தால், உங்களை நித்திரையாக்கக் கூடிய போதை வஸ்துக்களை பாவித்தால் அல்லது மருந்துகளை எடுத்தால் அல்லது நீங்கள் பருமானாக இருந்தால் ஒருபோதும் குழந்தையின் கட்டிலைப் பகிர வேண்டாம். குழந்தை ஒருபோதும் ஓர் பெரியவர்களின் கட்டில் அல்லது தண்ணீர் அடைக்கப்பட்ட படுக்கை, காற்றடைக்கப்பட்ட மெத்தை, கார் இருக்கைகள், சொகுசு மெத்தை ஆசனம் அல்லது ஊஞ்சல் அல்லது ஏனைய பிள்ளைகளுடன் ஓர் கட்டிலில் நித்திரை செய்யக் கூடாது.

சிகரெட் புகைத்தலை குழந்தைக்கு அப்பால் வைத்துக் கொள்ளவும். நீங்களோ உங்கள் விருந்தினர்களோ புகைப்பிடித்தால், அதனை வெளியில் கொண்டு செல்லவும்!

