

**red
nose**
saving little lives

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣਾ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਆਓ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ
ਅਚਾਨਕ ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਓ



Punjabi – Safe Sleeping

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਆਉਣ
ਦੇ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ
ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤ ਦੇ ਖਤਰੇ
ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਛੇ ਤਰੀਕੇ:

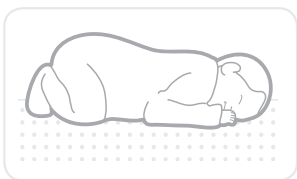
1 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਸੁਆਓ



ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ



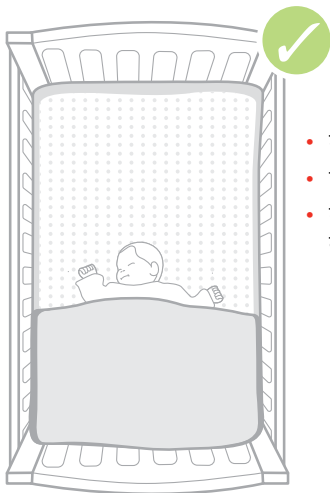
ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ



ਢਿੱਡ ਪਰਨੇ

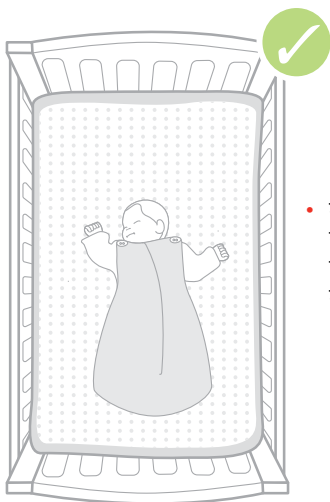
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਪਰਨੇ ਸੁਆਉਣ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ
ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

2 ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ



- ਬੱਚਾ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ
- ਪੈਰ ਮੰਜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ
- ਕੰਬਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾਇਆ ਹੋਇਆ

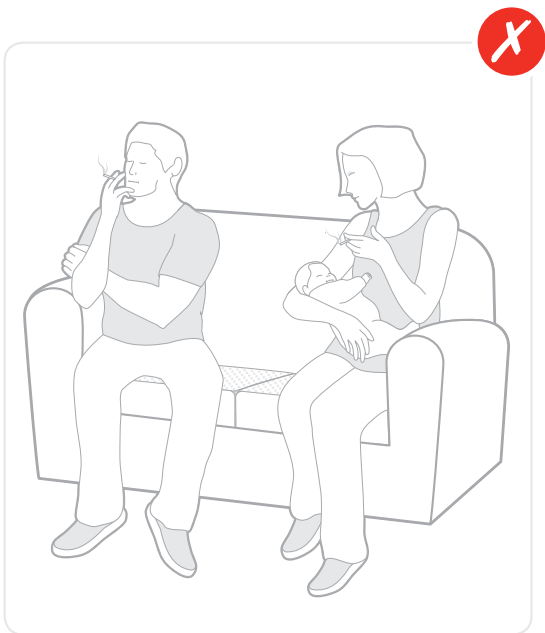
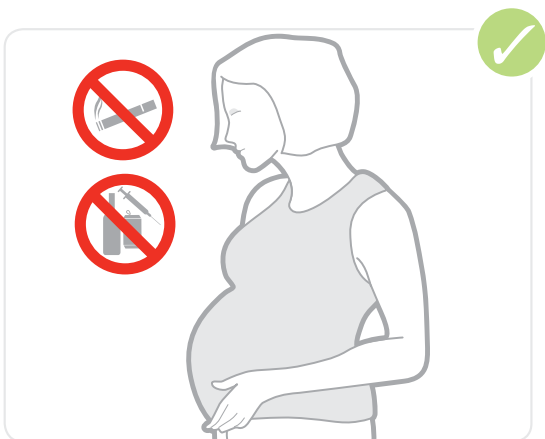
ਜਾਂ



- ਬੱਚੇ ਦਾ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦੇ ਛੇਕਾਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੁੱਡ ਵਾਲਾ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੈਗ ਵਰਤੋ

ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

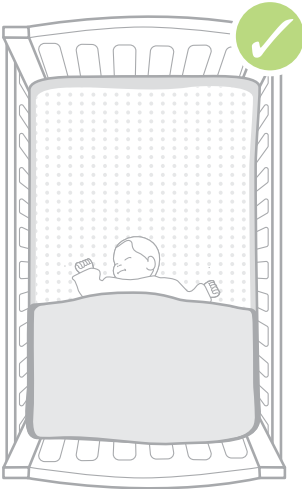
3 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ



ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪਾਸੋਂ ਜਾਂ **Quitline** ਨੂੰ **13 78 48** ਉਪਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

4

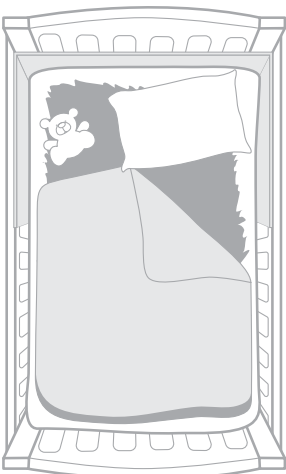
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ



- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਜੀ
[ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਚਲੰਤ ਸਟੈਂਡਰਡ AS2172 ਨਾਲ ਮਿਲਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ]
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਲਾਈ
ਮੰਜੀ ਵਾਸਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸਾਫ, ਪੱਧਰਾ ਤੇ ਸਹੀ ਸਾਈਜ਼
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਜਾਈ
ਨਰਮ ਸਤਹਿ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਰਜਾਈ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

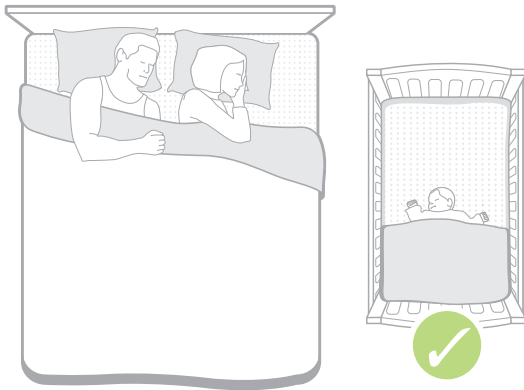


ਨਰਮ ਸਤਹਿ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਰਜਾਈਆਂ ਨਹੀਂ



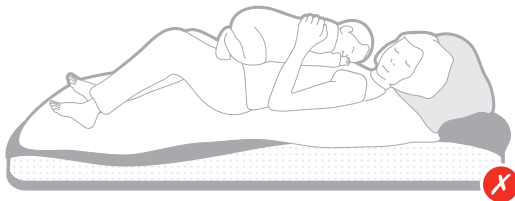
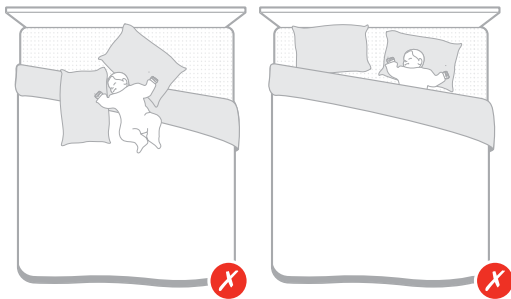
- ✗ ਸਿਰਹਾਣਾ
- ✗ ਗੱਦੀ
- ✗ ਭੇਡ ਦੀ ਉਨ
- ✗ ਨਰਮ ਖਿਡਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ: ਟੈਡੀ
- ✗ ਰਜਾਈ

5 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਜੀ ਵਿੱਚ ਸੁਆਓ



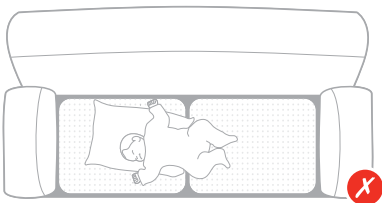
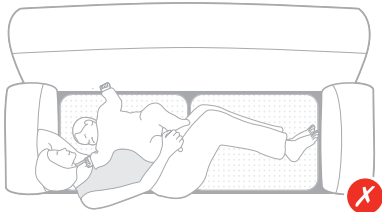
ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਜੀ ਹੈ

ਅਣਸੁਰੱਖਿਅਤ ❌ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ



ਅਣਸੁਰੱਖਿਅਤ ❌ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ

'X' ਨਾਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਸੌਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ



6 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਆਉਣ ਦੇ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਛੇ ਤਰੀਕੇ:

- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਸੁਆਓ
- ✓ ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ
- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ
- ✓ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ
- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਜੀ ਵਿੱਚ ਸੁਆਓ
- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ

Red Nose in partnership with the Department of Education and Training

**red
nose**
saving little lives



Education
and Training

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ, ਬੱਚੇ ਤੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ
ਕਰੋ ਜਾਂ ਰੈਡ ਨੋਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

1300 308 307 | rednose.com.au

education@rednose.com.au

