



عکس با مهربانی از رید نوزین

مربوط نیه **N/A**

سر نه موخره **✗**

د بیانیه سر موخره **✓**

لطفا توخ کنین:

نلغه ره قد پشت شی خواب دیده و پای و دست شی لوچ ایشته (نه سربند، نه کوله، نه گوش کوله).

نلغه د بین تخت خواب قسمی ایشته شده که پای شی د آخر تخت بوخره.

کدم چیز آزاد د بین تخت خواب نلغه نیه، نه لحاف، نه تکیه، نه پای گیر تخت خواب، نه زیرانداز پوست گوسپو، نه سامان بازی نرم یا جالی/نه پيله.

تخت خواب نلغه (کهنه یا نو) استاندارد ایمنی استرالیا ره دیره (AS/NZS 2172:2003).

تخت خواب نلغه قابل حمل استاندارد ایمنی استرالیا ره استه (AS/NZS 2195:2010).

سوزنک قفل تخت خواب که شور موخره مکم بسته موشه هر وقت که نلغه خواب استه یا بدون سرپرست استه.

توشک محکم، پاک، خوب صیه بند و صاف استه (سر شی بال یا خم نیه)، بشتتر از 20 ملی متر فاصله بین توشک و تخت خواب، آخر و بغلای شی نیه.

پوش پلاستیکی از توشک پیش ازیکه استفاده شونه خلاص شده.

تار که از پرده، پرده تاریک خانه، تارای برق تمام شی خوب صیه باید بسته شونه و از دسترسی نلغه د دورو بر و بین تخت خواب دور باشه.

بخاری و دیگه سامانای برقی از تخت خواب نلغه خوب دور استه تا از خطر گرم شدن زیاد جلوگیری کنی. کدم کمپل برقی، مشکوله یا خلته گندم استفاده نکنین.

# امتیاز بلدی گفتگو روی ایمنی خواب کیدون

## روز و شب، د یک محیط امن خواب بیدین

امن ترین جای که نلغه باید خواب شونه جای خود شی استه، قد یک توشک امن و یک تخت خواب امن. نلغه باید همیشه قد پشت شی ایشته شونه که خواب کنه، پای شی د آخر تخت خواب یا گوره باشد.

**تخت خواب امن** - دارای استاندارد استرالیا باشه  
AS/NZS 2172:2003.

**توشک امن** - محکم، صاف، اندازه مناسب تخت خواب نلغه شیم، دارای استاندارد دلخوای استرالیا استه (AS/NZS 8811.1:2013).

**لحاف امن** - لحاف کم وزن د الیاف طبیعی، تمام سه طرف شی خوب صیه د زیرتوشک بند باشه و طرف چارمی تا بله سینه نلغه باشه.

**خلته خواب (sleeping bag) امن** - خوب اندازه دور گردو باشه قد جای بلدی هردو بازو که د بورو باشه، کدم کوله ندیشه باشه.

**جای امن خواب** - نلغه ره د جای امن از خود شی د امو اطاق که والدین شی یا سرپرست شی زندگی مونه حداقل بلدی 6 ماه اول باشه.

## یکجای خواب شدو

امن ترین جای که نلغه خواب کنه جای امن خواب خود شی استه. اگه شمو انتخاب کدین که قد نلغه خو یکجای خواب شونین، ای مهم استه که د یاد شیم باشه چطور ای ره تا حد امکان شی محفوظ کنین.

**کد QR ره بلدی مالومات اضافه اسکن کنین:**



رهنامی یکجای  
خواب کیدون  
Red Nose  
بلدی والدین

## جای نا امن خواب

ای جاهای نرم، کج شده، قروت بوغون و نا استوار استه. اینا شامل موشه:

- زیرانداز پوست گوسفند یا پشم بره
- صوفه، همرا یا بدون کدم نفر دیگه
- تخت خواب ساختگی، تکیه، خلته گندمی یا تخت خواب آبی
- پریم نیلغه
- رسمان، زنگو یا گاز
- چوکی موتر زوزاد

چوکی موتر زوزاد نلغه شیم ره د وقت تصادف از اوگارشدو محفوظ نیگا مونه، ولی وقت خمشده خواب مونی نفس کشیدو ره بلدی نلغه شیم سخت جور مونه. ای مهم استه که تنفس نلغه خو ره توخ کنین و د وقتای موتروانی دوردراز وقفه بیگیرین.

## دیگه مراقبت کنندا

مطمئن باشین که هرکس که از نلغه مراقبت مونه (مثلا فامیل، دوست و دایه نلغه) پیشنهاد خواب شدن امن ره موافق و میتنه که یک فضای امن بلدی خواب ره فراهم کنه.

## ایمنی آتش سوزی

د یاد شیم باشه که د اطاق که نلغه خواب مونه یک زنگ خطر دود که کمتر از 10 سال عمر شی استه باشه. یک آتش **چهار برابر کشنده تر** استه اگه یک زنگ خطر دود نباشه.

## همیشه نلغه ره قد پشت شی خواب بیدین

نلغه ره که قد پشت شی خواب بیدی کمک مونه که رای تنفسی شی آزاد بومنه و اطمینان میدیه که ریفلکس حفاظتی شی کار میدیه. قد پشت خواب کیدو خطر قهه شدو ره، گرم امدون زیاد و قهه شدو ره کمتر مونه.

وقتیکه نلغه قد کوره خو یا بغل خو خواب مونه، احتمال ازیکه نلغه یک دغه بدون کدم دلیل بومره زیاد تر استه.

نلغه ره قد کوره شی روی زمین ایشتو وقتی که بیدار استه و زیر سرپرستی یک نفر کلان باشه امن و مهم استه.

**کد QR ره بلدی مالومات غدرتر از Red Nose اسکن کنین.**



دور خوردو ره شروع کیده



وقت بلدی روی شکم



خواب ددو قد پشت

## نلغه ره روی شی و سر شی واز ایشته خواب بیدین

نلغه حرارت بدن خو از طریق روی و سر خو اداره مونه، پس د دوران خواب شی روی و سر شی ره لوچ بیلین بلدی ازیکه از گرمی زیاد جلوگیری کنین. ای همچنان کمک مونه که رای تنفسی شی ره آزاد بیله واز خطر قهه شدو جلوگیری کنه. ای شامل موشه که سر بند و کوله شی بیکشین.

## نلغه ره پیش از تولد و باد از تولدشی از دود سیگرت محفوظ نیگا کنین

دود سیگرت د وقتای بارداری و همچنان یکدغه که نلغه پیدا شونه باعث مرگ ناگهانی نلغه موشه - ای شامل سیگرت کشیدون دست دوم موشه. اگه شمو یا همسر شیم سیگرت میکشین، پیش نلغه سیگرت نکشین و هیچ وقت د جای که نلغه خواب مونه سیگرت نکشین.

سیگرت برقی همچنان باضی از موادهای مضر سیگرت ره دیره. ای شامل نیکوتین موشه، ای د سیگرت های برقی استه حتی که نوشته شده که نیکوتین ندره. شیشه (پمپ آبی) همچنان تمباکو و نیکوتین دیره.

**پیشنهاد موشه که نلغه شیم د معرض دود و بخار قرار نگره.**  
**کد QR ره د تیلو بلدی مالومات غدرتر اسکن کنین:**

ورق مالوماتی  
کشیدون  
شیشه



نفر دوم و  
سوم سیگاری  
و سیگرت  
برقی



## نلغه که شیر مادر موخره

نلغه که شیر مادر ره موخره تحقیق نیشو میدیه که خطر مرگ ناگهانی د نلغه کمتر موشه. شیر دیدون مادر همیشه امکان ندره، ازو خاطر مراقبت کنندا و والدین از شیر خشک استفاده مونن که نلغه ره شیر بیدیه میتنه که از دیگه پیشنهاد های که بلدی خواب دیدون امن استه استفاده کنن.

ای مالومات قد همکاری Red Nose جور شده. بلدی هر مالومات د باره خواب شدن امن، لطفا قد خط تماس کمکی Red Nose د شماره 1300 998 698، د بین سات 9 صبح تا 5 بیگاه از روز دوشنبه تا جمعه ره مطابق وقت (AEST) د تماس شونین، یا سوال خوره از طریق ایمیل د آدرس [education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au) ری کنین.