

ရေ ၃၀ စင်တီမီတာ (သာမန် ပေတံတစ်ချောင်း အရွယ်) ထက်နည်းစွာ ဆံ့ပြီး လေပြည့်နိုင်၍ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော ရေကန်များအတွက်

- အသုံးမပြုပါက ရေကန်ထဲမှ ရေများကို အမြဲထုတ်ထားပါ။
ယင်းရေများကို ဥယျာဉ်တွင် သို့မဟုတ် အိမ်ပတ်ပတ်လည်ရှိ အခြားနေရာများတွင်ဖြစ်စေ အသုံးပြုရန် သင်ဆန္ဒရှိကောင်း ရှိပေမည်။ ကန်ထဲတွင် ရေများချန်ထားခြင်းသည် ရေနစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိရှိမျှမက ယင်းရေများသည် တဖြည်းဖြည်းညစ်ပတ်လာပြီး ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
 - အသုံးမပြုသည့် အချိန်တွင် ရေကန်ကို ကလေးငယ်များနှင့် ဝေးရာတွင် အမြဲ သိမ်းထားပါ။ ရေကန်ကို မတ်မတ်ထောင်ထားလျှင် မိုးရေနှင့် အနီးအနားရှိ ရေဖျန်းသည့်ပိုက်မှရေ အနည်းငယ်မျှပင် ကန်ထဲတွင် စုမနေစေနိုင်တော့ပါ။
- အမြဲတမ်း သတိထားရန်မှာ -**
- ကလေးများ ရေကန်ထဲနှင့် အနီးအနားတွင်ရှိနေစဉ်တွင် ၎င်းတို့ကို လက်လှမ်းမီရာနေရာမှ အမြဲတမ်းစောင့်ကြည့်နေပါ။
 - အသက်ပိုကြီးသော ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမများသည် ကလေးငယ်ကို စောင့်ကြည့်ပေး နိုင်သည်ဟု သင်မည်မျှပင် ယုံကြည်စေကာမူ ကလေးငယ်များကို စောင့်ကြည့်ရန် အတွက် ၎င်းတို့ကို အားမကီးသင့်ပါ။ ကလေးများသည် ယင်းသို့သော တာဝန်ယူမှုကို မလုပ်နိုင်ပါ။
 - ရင်ခွင်ပိုက်ကလေးငယ်နှင့် ကလေးများ အသက်ပြန်လွှာအောင်ပြုစုရန် (CPR)ကို လေ့လာထားပါ။
 - သင့်ကလေးများကို ရေနှင့်အကျွမ်းတဝင်ရှိအောင်ထားပါ။
ရေကူးတတ်အောင် သင်ပေးပါ။ သို့သော် သူတို့လေးတွေသည် ရေမနစ်နိုင်ဟု ဘယ်တော့မှ မယူဆပါနှင့်။



ကလေးတစ်ယောက် ရေနစ်ရန် စက္ကန့်အနည်းငယ်သာ ကြာနိုင်ပါသည်။

kids health
the children's hospital at Westmead
Child Health Promotion Unit

သင်သည် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို စောင့်ကြည့်နေပြီး အကျိုးရှိစွာ ဆက်သွယ်ရန်လိုအပ်ပါက ကျေးဇူးပြု၍ ဘာသာပြန်နှင့် စောင့်ကြည့်လုပ်ငန်း (TIS) ဖုန်းနံပါတ် 131 450 ကို ဆက်သွယ်ပါ။
အသေးစိတ်သိလိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ Westmead ရှိ ကလေးဆေးရုံ၏ ကလေး ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဖုန်းနံပါတ် 02 9845 3585 ကိုဆက်သွယ်ပါ။ သို့မဟုတ် အောက်ပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ကျေးဇူးပြု၍ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
<http://kidshealth.schn.health.nsw.gov.au/projects/drowning-prevention/inflatable-and-portable-pools>



ကလေးငယ်များသည် အသံမထွက်ဘဲ ရေနစ်သွားနိုင်ပါသည်။

Burmese

ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော ရေကန်ငယ် သို့မဟုတ် ရေကန်ကြီးများထဲတွင်ဖြစ်စေကာမူ ကလေးငယ်များသည် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ရေနစ်သွားနိုင်ပါသည်။



kids health
the children's hospital at Westmead
Child Health Promotion Unit

ctcper
the children's hospital at Westmead
The Centre for Trauma Care, Prevention, Education and Research

SCARF
strategic community assistance
to refugee families



the children's hospital at Westmead

ကလေးငယ်များသည် အသံမထွက်ဘဲ ရေနစ်သွားနိုင်ပါသည်။

ရေနစ်ခြင်းသည် အသက်၅ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ သေဆုံးရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။

ရေကန်များသည် မြင်သာသော အန္တရာယ်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကလေးငယ်များသည် ရေချိုးကန်များ၊ ဆည်များ၊ မြစ်များ၊ ချောင်းများ၊ ဥယျာဉ်ကန်ငယ်များနှင့် ယုတ်စွအဆုံး အနီးလျှော်သည့် ရေပုံးများထဲတွင်ပင်လည်း ရေနစ်သွားနိုင်ပါသည်။ ကလေးငယ်များ၏ ဦးခေါင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ထက်ပိုလေးရကား ကလေး၏ မျက်နှာသည် ရေအောက်ထဲသို့ တစ်ခါရောက်သွားသည်နှင့် ကလေးသည် သူ့ဘာသာသူ ခေါင်းပြန်မထောင်နိုင်တော့ပေ။ မိဘများနှင့် ကလေးထိန်းအများစုသည် သူတို့၏ ကလေးရေနစ်နေလျှင် သူတို့ကြားနိုင်သည်ဟု ယူဆထားကြသည်။ သို့သော် ယင်းမှာ မမှန်ပေ။ အသက်၅လမ်းကြောင်းထဲတွင် ရောက်နေသောရေများက ပိတ်ဆို့ထားသဖြင့် အသံကို မကြားရနိုင်တော့ပေ။ ရေနစ်ခြင်းသည် အလွန်မြန်ဆန်လှပြီး ဆိပ်ငြိမ်သော ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

- အိမ်နောက်ဘက်ရှိ ရေကန်များထဲတွင် ကလေးငယ်များ ရေနစ်သေဆုံးခြင်းများ အားလုံး၏ လေးပုံတစ်ပုံကျော်သည် လေဖြည့်နိုင် သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော ရေကန်များထဲတွင် ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်သည်။
- ရေနစ်လုနီးနီး ဖြစ်ရပ်များသည် ယင်းထက်ပင်ပိုများပေသည်။ ယင်းတို့အနက် အချို့ဖြစ်ရပ်များတွင် ကလေးများ၏ ဦးနှောက်သည် တစ်သက်လုံး ပျက်စီးသွားစေပါသည်။

ရေဖြည့်နိုင်၊ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော ရေကန်များသည် မိသားစုများအကြားတွင် ရေပန်းစားလျက်ရှိသည်။ သို့သော် ယင်းရေကန်ပိုင်ရှင်များ သတိထားသင့်သည့် အန္တရာယ်များ ရှိနေပေသည်။

ရေဖြည့်နိုင်၊ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော ရေကန်များသည် ခြံစည်းရိုးခတ်ထား သော ရေကန်များထက် ကလေးများအတွက် အန္တရာယ်ပိုများသည်ဟု ဆိုကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယင်းရေကန်များသည် ခြံစည်းရိုးများ လိုကောင်းလိုမည်ဖြစ်ပြီး အချို့သည် ယင်းတို့၏ အရွယ်အစားကြောင့် အသုံးပြုပြီးပါက ရေများကို ထုတ်ပစ်၍မရနိုင်သည့်ကို များစွာသော လူများ သတိမထားမိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများသည် ရေကန်ထဲတွင် ရေကူးခွင့် အလွယ်တကူ ရကြပြီး ရေနစ်နိုင်ခြေသည်လည်း အလွန်မြင့်မားခြင်းဖြစ်သည်။

ရေဖြည့်နိုင်၊ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော ရေကန်များသည် အန္တရာယ်များသည်။

မိဘများနှင့် ကလေးထိန်းများသည် ကလေးငယ်များကို နေ့တစ်နေ့၏ မိနစ်တိုင်းတွင် ဂရုတစိုက်စောင့်ကြည့်နိုင်သော အကြိမ်ပေါင်းများစွာရှိပေမည်။ အိမ်နောက်ဘက်ရှိ ရေကူးကန်များထဲ၌ ရေနစ်သောကလေးများတွင် အများစုသည် မိဘ သို့မဟုတ် ကလေးထိန်း မသိလိုက်ရဘဲ နစ်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

ရေကန်အနားတွင်ရှိသော ကလေးများကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းသည် ကလေးငယ်များ ရေနစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်သည်။ သို့သော် မိဘများနှင့် ကလေးထိန်းများအဖို့ အဝတ်လွှမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ဖုန်းပြောခြင်းစသော နေ့စဉ်အိမ်မှုကိစ္စများကြောင့် အာရုံပြောင်းနေရန် လွယ်ကူပေသည်။

ထို့ကြောင့် ရေကန်ကို ခြံစည်းရိုးခတ်ခြင်းသည် ကလေးငယ်များရေကန်ထဲရှိ ရေထဲဆင်းရန် ကာကွယ်ပေးနိုင်သော ဒုတိယမြောက် အလွန်အရေးကြီးသည့် လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ သင်၏ ရေကန်ခြံစည်းရိုး လုံခြုံမှုရှိစေရန်နှင့် ဥပဒေ လိုက်နာရန် အကြံပြုချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ သိလိုပါက ကလေး ကျန်းမာရေး ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ရရှိနိုင်သော 'သင့်ရေကန်ကို ကာကွယ်ပါ။ သင့်ကလေးကို ကာကွယ်ပါ။' စစ်ဆေးစာရင်းကို ကျေးဇူးပြု၍ ကိုးကားပါ။ ဤစစ်ဆေးစာရင်းကို အသိုင်းအဝန်းတွင်းရှိဘာသာစကားများစွာဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ရေ ၃၀ စင်တီမီတာ (ပျမ်းမျှပေတံတစ်ချောင်း အရွယ်) ထက်ပိုဆုံသော ရေဖြည့်နိုင်၊ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော ရေကန်ကြီးများအတွက်

- အကယ်၍ ၎င်းတို့ကို ခြံစည်းရိုးခတ်၍ ရနိုင်သောလျှင်၊ လေဖြည့်နိုင်သော သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော ရေကန်ကြီးများကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- ရေ ၃၀ စင်တီမီတာ (သာမန် ပေတံတစ်ချောင်း အရွယ်) ထက် ရေပိုဆုံသော လေဖြည့်နိုင်ပြီး ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သည့် ရေကန်များပတ်ပတ်လည်တွင် ခြံစည်းရိုး လေးဖက်လေးတန် ကာရံထားပါက အာမခံပေးရန် ရှိနိုင်ပါသည်။

