សន្តិសុខឡាន

- ប្រើកៅអីដាក់ក្នុងឡាន នៅរាល់ពេលកូនជិះឡាន ។ កន្លែងអង្គុយខាងក្រោយ គឺជាកន្លែងដ៏សុវត្ថិភាពសម្រាប់ឲ្យកូនជិះឡាន ។
- កូនដែលគួរតែអង្គុយបែរក្រោយ នៅកន្លែងអង្គុយខាងក្រោយចាប់តែពីមានអាយុ ១ ឆ្នាំ ហើយមានទំងន់តិចបំផុត ២០ គីឡូ ។
- ក្មេងៗមានអាយុ ១ ឆ្នាំ និងចាស់ជាង ហើយមានទំងន់ជាង ២០ គីឡូ អាចអង្គុយនៅកន្លែងជិះខាងក្រោយ បែរមុខទៅខាងមុខបាន ។
- ប្រើកៅអីស្នូយ សម្រាប់ក្មេងៗពីអាយុ ៤ ឆ្នាំ រហូតដល់មានអាយុយ៉ាងតិចបំផុត ៦ ឆ្នាំ ។

សន្តិសុខផ្ទះ

- ទុកលេខទូរស័ព្ទនៅគ្រាមានអាសន្ន នៅជិតទូរស័ព្ទ ។
- មានសំភារៈជំនួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ ឲ្យនៅជិតដៃ ។
- រៀនអនុវត្តបច្ចេកទេសផ្លើមបេះដូង (CPR) និងរៀនអនុវត្តជួយការស្លាប់ច្រឡំ ខ្យល់ផ្លើម ។
- ទុករបស់របរប្រើក្នុងផ្ទះ ដូចជាសំភារៈលាងសម្អាត និងថ្នាំពេទ្យ ឲ្យបានផុតពីដៃក្មេង ។
- ប្រើសោចាក់ការពារគ្រោះថ្នាក់ពិសេស នៅគ្រប់ទ្វារ និងតុទូដាក់ចានក្បាលទាំងអស់ ។
- គ្របកន្លែងដោតភ្លើងទាំងអស់ ។
- ដាក់សីតុណ្ហភាពទឹកក្តៅមិនឲ្យលើសជាង ១២០ អង្សាផ្ទើយ ។
- មិនត្រូវទុកកូនឲ្យនៅតែម្នាក់ឯង នៅក្នុងអាងងូតទឹក សោះផ្ទើយ ។

សន្តិសុខគ្រែកូនដេក

- ដាក់ឲ្យកូនដេកគេង្វាស ។
- កុំគ្របមុខឬក្បាលរបស់កូនដេក នៅពេលវាកំពុងតែគេងលក់ សោះផ្ទើយ ។
- កុំដាក់ភ្លាយ ឬភ្លាយធំធ្ងន់ឲ្យកក់ក្តៅនៅក្នុងគ្រែកូនដេក សោះផ្ទើយ ។
- កុំដាក់ខ្នើយ ឬវត្ថុកំណត់ និងប្រដាប់ក្មេងលេងដែលមានញាត់ស្ងួតនៅក្នុងគ្រែកូនដេក សោះផ្ទើយ ។
- ប្រើពូកណាដែលគ្មានការប្រតិកម្ម ។ ពួកគួរតែគ្រួសនឹងក្រាបគ្រែ លើយចន្លោះរវាងពួកនិងក្រាបគ្រែ មិនឲ្យហួសពីមួយអ៊ិញផ្ទើយ ។

FIRST 5 CALIFORNIA

ល្បិចសន្តិសុខ

រក្សាកូនឲ្យបានសុខ ចាប់ពីដើមដំបូង

ត្រូវចងចាំល្បិចសន្តិសុខទាំងអស់នេះ

សន្តិសុខអគ្គីភ័យ

- ដាក់ប្រដាប់ស្រូបក្លិនផ្សែងនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ។ ត្រូវតែកត់មើលថ្មវាម្តងម្តងម្តង ។
- ទុកប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងមួយ នៅនឹងកន្លែងដ៏អ៊ីនម្លូបអាហារ (ឡូរ្យានបាយ) ។
- មានជណ្តើរចេញពេលភ្លើងឆេះ នៅក្នុងផ្ទះពីរជាន់ ឬក្នុងផ្ទះខ្ពស់ជាងពីរជាន់ ។
- ដាក់ប្រដាប់រឹងក្លិនផ្សែងពុល (CO) នៅក្បែរបន្ទប់សំរាន្ត ។

សន្តិសុខអាងហែលទឹក

- មិនត្រូវទុកកូនៗឲ្យនៅតែម្នាក់ឯងនៅក្នុងប្រហែ្សរអាងហែលទឹកសោះផ្ទើយ ។
- មានប្រដាប់ការពារសន្តិសុខនៅជិតអាងហែលទឹក ។
- បិទរបងចូលទៅអាងហែកទឹកឲ្យជិតជាមិច្ច ឬបានគ្របជិតទាំងស្រុង ។
- លើសិនជាអ្នកប្រើអាងហែកទឹកតូចៗសំរាប់ក្មេងៗ នោះត្រូវចាក់ទឹកចោលនៅពេលណែងប្រើ ។

ថ្នាំលាបមានជាតិសំណ

- ថ្នាំលាបមានជាតិសំណ គេបានរកឃើញនៅក្នុងផ្ទះចាស់ៗ ។ វាអាចជាមាននៅខាងក្នុង និងនៅខាងក្រៅផ្ទះ ។
- សំណក៏អាចរកឃើញនៅក្នុងធ្យូងសំរាមនិងក្រឡាផងដែរ ។
- លើសិនជាអ្នកគិតថា កូនរបស់អ្នកប្រហែលជាបាននៅជិតជាតិសំណ នោះត្រូវយកកូនទៅមន្ទីរពិនិត្យណាតា ដើម្បីពិសោធមើលណាមយ៉ាងពិសេស ។

សន្តិសុខកាំភ្លើង

- ផ្ទះដ៏សុវត្ថិភាពបំផុត គឺជាផ្ទះមួយដែលគ្មានកាំភ្លើង ។
- លើសិនជាអ្នកមានកាំភ្លើង នោះត្រូវចាក់សោវាទុក ។
- មិនត្រូវដាក់គ្រាប់នៅក្នុងកាំភ្លើង សោះផ្ទើយ ។
- ចាក់សោគ្រាប់ទុកនៅកន្លែងមួយផ្សេង ឲ្យឆ្ងាយពីកន្លែងទុកកាំភ្លើង ។

©2003 First Five California

ជំហ៊ីមមណ្ឌ

ទីកន្លែងទៅរកជំនួយ

តើចង់ដឹងអំពីផលិតផលមានសន្តិសុខឬទេ?
ទូរស័ព្ទទៅលេខប្រចាំការអ្នកប្រើប្រាស់ផលិតផលសន្តិសុខ សហរដ្ឋអាមេរិក
(800) 638-2772
TTY សំរាប់អ្នកពិការត្រចៀក : (800) 638-8270

តើចង់រៀនអនុវត្តបង្ហាដផ្លើមបេះដូង និងជំនួយសង្គ្រោះជាបន្ទាន់ឬទេ?
ទូរស័ព្ទទៅសាខាកាកបាទក្រហម នៅតាមតំបន់អ្នករស់នៅ ។

តើបានព្រួយបារម្ភអំពីការពុលឬទេ?
ទូរស័ព្ទទៅលេខប្រចាំការ ការទប់ទល់ការពុល : (800) 876-4766
ឬ (800) 8-POISON
TTY សំរាប់អ្នកពិការត្រចៀក : (800) 972-3323

ទូរស័ព្ទទៅសមាគមអាមេរិកាំង នៃមជ្ឈមណ្ឌលទប់ទល់ការពុល :
(800) 222-1222

តើចង់ដឹងថែមទៀត អំពីការពុលជាតិសំណឬទេ?
ទូរស័ព្ទទៅលេខប្រចាំការ ការពុលសំណ : (800) 532-3394

តើចង់ដឹងថែមទៀត អំពីសន្តិសុខកៅអីដាក់ឡានឬទេ?
ទូរស័ព្ទទៅការដាក់ខ្សែក្រវាត់កូនដេត : (916) 772-6300

ទូរស័ព្ទទៅខាងសន្តិសុខខ្សែក្រវាត់ សហរដ្ឋអាមេរិក : (800) 745-7233
ឬ (800) 745-SAFE

ទូរស័ព្ទទៅនាយកដ្ឋានចរាចរយន្តបង្ការជាជាតិ : (888) 581-9181

ទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បី សាកសួររកពីកម្មវិធីឲ្យខ្ចីកៅអីដាក់ក្នុងឡាន ។

ទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យណ្ឌតយន្តបង្ការលើហ្ស៊ីនីញ៉ា (CHP) ដើម្បីឲ្យគេធ្វើការមើលកៅអីដាក់ក្នុងឡាន ដោយឥតគិតថ្លៃ ។

FIRST 5 CALIFORNIA

WHERE TO FIND HELP