បញ្ឈប់ការជក់បារី

មិនត្រូវជក់បារីនៅមុន ឬក្រោយ
កំណើតទារករបស់អ្នក និងមិនត្រូវអនុញ្ញាតឲ្យ អ្នកដ
ទៃទៀតជក់បារីនៅជុំវិញទារករបស់អ្នកឡើយ។

សីតុណ្ហភាពប្រចាំបន្ទប់

សូមស្លៀកពាក់ឲ្យទារករបស់អ្នកនៅក្នុង
សំលៀកបំពាក់គេងស្រាល និងត្រូវរក្សាបន្ទប់
នៅសីតុណ្ហភាពដែល
ងាយស្រួលសំរាប់មនុស្សពេញវ័យ។

ហាមផ្ទៃទន់ល្មើយ

ទារកទាំងឡាយមិនត្រូវបានដាក់
ឲ្យគេងនៅលើគ្រែទឹក សាឡុង
ឬផ្ទៃទន់ល្មើយផ្សេងទៀតឡើយ។

ពេលសំរាប់ក្រពះ

ត្រូវផ្តល់ "ពេលសំរាប់ក្រពះ" នៅពេលទារក
របស់អ្នកភ្ញាក់ពីគេង និងត្រូវបានមើលថែទាំ។

ការប្រើប្រាស់ក្បាលដោះជ័រ

ការបំបោះកូនដោយទឹកដោះ គឺល្អបំផុត។
បន្ទាប់ពីការបំបៅកូនដោយទឹកដោះត្រូវបានធ្វើឡើង
ចូលផ្តល់ឲ្យទារករបស់អ្នកនូវក្បាលដោះជ័រមាន
អនាម័យមួយ អំឡុងពេលគេង។

ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ

ត្រូវប្រាកដថាទារករបស់អ្នកទទួលបាននូវ
ការពិនិត្យសុខភាព និងការចាក់ថ្នាំបង្ការទៀងទាត់។

ហេតុអ្វី?

វាគឺសំរាប់ទារកទាំងឡាយ!

តើការគេងដែលមានសុវត្ថិភាព មានលក្ខណៈដូចម្តេច?

ចំពោះព័ត៌មានស្តីពីការគេងដែលមានសុវត្ថិភាព
សំរាប់ទារក សូមមើលគេហទំព័ររបស់
ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋផេនស៊ីវ៉ាន់នៀ តាម
www.health.state.pa.us/pasids

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះ S.I.D.S. of PA/Cribs for Kids

HD0536P (Rev. 11/2017)

កាត់បន្ថយ ហានិភ័យនៃ

រោគសញ្ញាការស្លាប់ភ្លាមៗរបស់ទារក (SIDS)

និង

ការស្លាប់ដោយសារការថប់ដង្ហើមចៃដន្យ

របស់ទារកអ្នកក្នុងអំឡុងពេលគេង

វាមានភាពងាយស្រួលដូចជា A, B, C

A នៅម្នាក់ឯង

សូមរក្សា
កន្លែងគេងរបស់ទារកអ្នកនៅជិត
ប៉ុន្តែ ញែកដាច់ពីកន្លែងគេង
ដែលអ្នកផ្សេងទៀតគេង។
ទារករបស់អ្នកមិនគួរ
គេងនៅលើគ្រែ នៅលើ
កន្លែងទំរេត ឬនៅក្នុងកៅអី
ជាមួយដទៃទៀតឡើយ។

B ខ្នង គឺល្អបំផុត

ទារករបស់អ្នកគួរ គេងផ្ងារ
នៅក្នុងគ្រែសំរាប់ទារក
ដែលបានយល់ស្របថាមានសុវត្ថិភាព
នៅលើពូកមិនស្រូតជារៀងរាល់ពេល
ដែលអ្នកដាក់ពួកគេចុះ ឲ្យគេង ដែលរួមបញ្ចូលទាំងការគេងពេលថ្ងៃផងដែរ។

C នៅក្នុង គ្រែសំរាប់ទារក ដែលមិនរាយប៉ាយ

ត្រូវផ្លាស់ចេញនូវរាល់កម្រាលរលុង
វត្ថុធ្វើឲ្យសុខស្រួល
សំពត់ក្រាលកន្លែងគេង
ស្បែករោមសត្វចៀម
សត្វជាសំភារៈលេង
កម្រាលទ្រាប់គ្រែ និងខ្នើយចេញពី
គ្រែទារករបស់អ្នក។

1 មូលហេតុ នៃការស្លាប់

SIDS និង
ការស្លាប់ដោយសារការថប់ដង្ហើម
ដោយចៃដន្យ គឺជាមូលហេតុនាំមុខ
នៃការស្លាប់ចំពោះទារក អាយុ 1 ទៅ
12 ខែ។

2 អាយុ ប៉ុន្មានខែ

ទារកដែលមានអាយុពី 2 ទៅដល់ 4 ខែ
គឺស្ថិតនៅក្នុងហានិភ័យខ្ពស់
សំរាប់ SIDS និងការស្លាប់ដោយសារ
ការថប់ដង្ហើមចៃដន្យ។

3 ប្រាប់ អ្នកផ្សេងទៀត

ឲ្យចែករំលែកវិធីសាស្រ្ត
A, B, C, 1, 2, 3
យ៉ាងហោចណាស់ជាមួយមនុស្សឲ្យបាន
3 នាក់។ ការអប់រំ គឺជាគន្លឹះ
ចំពោះការរក្សាទារកឲ្យមានសុវត្ថិភាព។