



د کور د خوندیتوب چک لست

دا ناممکنه ده چې د خوندیتوب په پار اخیستل شوي هر ډول اقدامات دې کور په بشپړ ډول خوندي وساتي. په فعاله توګه څارنه کول اړینه ده ترڅو خپل ماشوم د ټپي کیدو څخه وژغورئ. آیا غواړئ پوه شئ چې ستاسو په کور کې ستاسو ماشوم لپاره کوم خطرونه شتون لري؟ ځان د ماشومانو په څیر کړئ ترڅو نړۍ درته د هغوی د نظر مطابق ښکاره شي.

د خوب په کوټه کې خوندیتوب

- ☐ ډاډ ترلاسه کړئ چې د ماشوم د خوب تخت، د ماشوم د خوب زانګو یا قات کیدونکی خوب زانګو د کاناډا هیواد د خوندیتوب معیارونو سره سمون لري. www.canada.ca/en/health-canada/services/safe-sleep/cribs-cradles-bassinets.html
- ☐ د ماشوم د خوب په تخت کې باید نرم توشکونه، کش کیدونکی بسترې، نرمې بسترې، د تخت شاوخوا احتیاطی بالښتونه، بالښتونه او د ساتیري سامان شتون ونلري.
- ☐ کله چې ماشوم په خاپوړو باندې شروع وکړي یعنی په لاسونو او زنگونو باندې حرکت شروع کړي (شاوخوا له 5 څخه تر 6 میاشتو پورې) نو پدغه وخت کې د ماشوم د خوب تخت تر ټولو ټیټې سطحې ته راولئ.
- ☐ کله چې ماشوم پر دی وتوانېږي چې د خپل خوب تخت څخه پخپله را بهر کیدلی شي، نو دغه وخت کې پر ځمکه ایښودل شوی توشک یا د وړو ماشومانو د خوب تخت باندې یې ځملوئ.
- ☐ د خوب گرځنده تخت د ماشومانو له لاسرسي څخه لرې وساتئ.
- ☐ فرنیچر د کریکيو څخه لیرې ځای په ځای کړئ.
- ☐ له چې ماشوم په یوه داسې اوچته سطحه باندې وي لکه د جامو بدلولو میز د لوړوالي په اندازه نو پر ماشوم باندې خپل یو لاس واچوئ. کله چې ماشوم د اوږدو را اوږدو توان لري نو جامې او پمپر ورته په فرش باندې ور اغوندئ.
- ☐ خپل ماشوم ته د خوب جامې ور اغوندئ کوم چې د مصنوعي رختونو څخه جوړې شوي وي لکه نایلان او پلی استر.

په حمام کې خوندیتوب

- ☐ مخکې لدې چې خپل ماشوم د لامبا په لوبښي کې کینوئ د اوبو تودوخه (د خپل لاس په کارولو سره) معلومه کړئ.
- ☐ د سوځیدنې د مخنیوي په پار د گرمو اوبو د گرمونکي ترموستات تودوخې درجه 49 سانتي ګراد وټاکئ.
- ☐ د لامبا پر مهال د ودريدو په موخه نه ښویدونکي د لامبا قالینچې وکاروئ د لامبا تاوونکي لوبښې مه کاروئ.
- ☐ تل د خپل ماشوم په داسې حال کې چې حمام یا د لامبا لوبښي کې وي څارنه کوئ.
- ☐ درمل په خوندي ځایونو کې (د لاسرسي او لید څخه لرې، په قلف شوي الماری کې) وساتئ.
- ☐ تاریخ تیرې درمل بیرته درملتون ته واپس کړئ.

زینې او دالان

- ☐ په خپل کور کې د زینو او پیاډه روی لارو څخه ګډوډ شیان لرې کړئ.

11.2024

- ☐ په زینو کې د ماشومانو لپاره/ دروازې نصب کړئ - په زینو کې د زینې په پورتنۍ برخه کې د هارډویر پذیریه خلاصیدونکې دروازې او په ښکتنې برخه کې د فشار یا زور پذیریه خلاصیدونکې دروازې وکاروئ.
- ☐ په زینو کې ښه رنګانې ولېږوئ.

د کړکۍ اړوند خوندیتوب

- ☐ د کړکۍ د 10 سانتی متره (4 اینچ) څخه زیات خلاصیدو د مخنیوی په پار د کړکۍ بندونکو / قلفونو / ساتنه کونکې وکاروئ.
- ☐ د پردو ټول تارونه وتړئ.

په پخلنځي کې خوندیتوب

- ☐ ماشومان د پخلنځي له تیره لوبو، شیشې لوبو او گرمو وسایلو څخه لرې وساتئ.
- ☐ په لوبو او دیګونو کې د درجې پذیریه خلاصونکي او بندونکي آله وکاروئ لکه د ایشتب سرونه ترڅو د ماشومانو پذیریه د اور بلونکو وسایلو د لګولو څخه مخنیوی وشي.
- ☐ د لوبو د ټوکړیو او د میز له روجه یی څخه ډډه وکړئ ځکه چې ستاسو ماشوم کیدلی شي د راغورځیدونکو شیانو له امله زخمی شي که چېرې دا سامان په ده باندې راوغورځیږي.
- ☐ په الماری او درازونو کې د ماشومانو قلفونه وکاروئ.
- ☐ د وسایلو مزي د ماشومانو د لاسرسي څخه لرې وساتئ.
- ☐ د اور وژونکي فعاله وسیله له ځان سره وساتئ.
- ☐ مخکې له دې چې په خوندې ځای کې یې کیږدئ پلاستيکي کڅوړې غوټه کړئ.
- ☐ گرم لوبې/ آرکاره/ خټین لوبې د ماشومانو له لاسرسي څخه لرې وساتئ - له شا طرفه سوځیدونکي لوبې وکاروئ او د آرکارې او خټین لوبو لاسونه د ایشتب شاته واړوئ.
- ☐ د مور د شیدو او وچو شیدو گرمولو لپاره د مایکروویو کارولو څخه ډډه وکړئ.
- ☐ غیر خوندې محصولات په بند ځایونو کې د لاسرسي څخه لرې ذخیره کړئ (درمل ، د پاکولو محصولات او کیمیاوي توکي ، د چرسو خوراکي توکي او الکول)
- ☐ د 4 کالو څخه کم عمر ماشومانو ته هیڅ کله کلک/سخت خواړه، کوچني او گرد خواړه، نرم او چپچپني خواړه (لکه: پولی، زړي، مارشمیلو، ټول مغزي میوه) مه ورکوئ.
- ☐ د کوچنیانو څارنه وکړئ او دوی د ډوډۍ خوړلو پر مهال کښینوئ.

برېښنايي خوندیتوب

- ☐ اوبو ته نږدې برېښنايي توکي مه کاروئ.
- ☐ په ټولو غیر استعمال شویو ساکیتونو کې د خوندیتوب دو شاخې وکاروئ.
- ☐ ډاډ ترلاسه کړئ چې برېښنايي تارونه او مزي د لاسرسي څخه لرې دي.

د استوګنې عمومي ځایونه

- ☐ د فرنیچر تیرې څنډې او کونجونه د روکش پذیریه وپوښئ.
- ☐ اوږده فرنیچر لکه د جامو الماری یا د کتابونو تاخچې دیوال ته نږدې محکم کړئ (تر څو د راپریوتو مخه یې ونیول شي).
- ☐ د ماشوم ضد د دروازو قلفونه وکاروئ.

- ☐ د برنډې دروازې بندې کړئ.
- ☐ د موټر څوکی، او باونسي څوکی، د میزونو یا کاونټرونو پرځای په فرش باندې ځای په ځای کړئ.
- ☐ د کاربن مونو اکساید او سکرټ الارمونه په هر منزل او په خپل کور کې د خوب له هر ځای څخه لرې نصب کړئ.
- ☐ په کال کې یو ځل بیټری یې بدلې کړئ.
- ☐ هره میاشت یې وازمائی.
- ☐ زهرجن بوټي د ماشومانو له لاسرسي څخه لرې وساتئ.
- ☐ تیلی، اور بلونکي او شمعې د ماشومانو له لاسرسي څخه لرې وساتئ.
- ☐ د اور ځای د جلا کولو لپاره یو مانع ولگوئ (لکه د خوندیتوب سکرین یا دروازه).
- ☐ د خوندیتوب تسمې وکاروئ (لوړې څوکی، د ماشوم څوکی، ستولرونه یا د ماشوم لیردولو سایکل او داسې نور). دا غوره ده که چیرې د خوندیتوب تسمې د ددې د کمر شاوخوا او د پښو له لارې تیری کړی شي ترڅو دوی ونشي کولی لاندې وغورځیږي.
- ☐ خپل او د میلمنو لاسي بکسونه د ماشومانو د لاسرسي څخه لرې وساتئ.
- ☐ د قوانینو او پالیسیو سره سم اسلحه باید په قلف شویو بکسونو کې ذخیره کړی شي.

د ساتیرې سامان

- ☐ د ماشومانو د ساتیرې سامان/فرنیچر/ تجهیزاتو د یادآوري لپاره دا وگورئ - recalls-rappels.canada.ca/en.
- ☐ د ماشومانو د ساتیرې هغه سامان لرې کړئ چې د زندې کیدلو خطرات لري. که دا د تشناب کاغذ تاوونکي خیز کې ونښلي، نو دا کیدلی شي د کوچني ماشوم د زندې کیدلو سبب شي.
- ☐ د غیر زهري هنري سامانونو څخه کار واخلئ.
- ☐ د ماشومانو د ساتیرې مات شوي سامان او د پوکاڼې شکیدلی ټوټې سمډلاسه وغورځوئ.
- ☐ خرڅ لرونکي پیاده رونه مه کاروئ (په کاناډا هیواد کې له 2004 کال راهیسې غیرقانوني دي).

په بهر کې خوندیتوب

- ☐ د مفلر پرځای د غاړې گرمونکی غوره کړئ.
- ☐ د خولې لرونکي جامپر اغوستلو څخه ډډه وکړئ.
- ☐ د جامو څخه ټولې تسمې او د بندولو مزی لرې کړئ.
- ☐ خپل ماشومان کله چې اوبو ته نږدې وي له ځان سره یې دومره نږدې وساتئ چې د ډوبیدو په صورت کې ورته رسیدگي وکولی شی.
- ☐ په داسې حال کې چې د کوم ځوان لخوا څارنه نه کیږي، هغه کړکۍ او دروازې چې د هغې له لارې د حوض ساحې ته لاسرسی پیدا کیدلی شي بندې وساتئ.
- ☐ د خپل بیروني لوبو جوړښتونو په باقاعده ډول لیدنه وکړئ او د اړتیا په صورت کې یې ترمیم کړئ.
- ☐ د لوبې ځایونه د ترافیکي ساحو او موټر چلولو څخه لرې وساتئ او په فعاله توګه د خپل ماشوم څارنه وکړئ.

سرچینې

د اونټاریو ښار د زهرو مرکز: 1-800-268-9017 (وړیا تلیفوني کرښه)

پاراشوټ: parachute.ca/en

د ماشوم د خوندیتوب لینک: childsafetylink.ca