

آسانی سے سانس لیں

”خود کو آزاد کرنے کے لیے وہ بہت زیادہ چھوٹا اور

بہت زیادہ کمزور رہا ہو گا۔“

کورونر (طیب مرگ) کی رپورٹ، پردے کی رسی سے گلے کا گھٹنا

سانس رکنا - نومولود اور چھوٹے بچے اب بھی صحیح طریقے سے چبانا، نگلنا اور سانس لینا سیکھ رہے ہیں۔ آپ کو خبردار کرنے کے لیے کوئی آواز نہیں دے سکتے۔ لیکن اسے روگنا ہونے سے روکنے کے سادہ طریقے موجود ہیں۔

- بچوں کو دودھ پلاتے ہوئے ان کی بوتل کو اوپر کی جانب سیدھا مت کریں
- خوارک کی گول اشیاء جیسے انگور، ٹماٹر اور بڑی نیلی بیریز کو لمبائی کے رخ پر آدھا یا تین چوتھائی کاٹیں، گول نہ کاٹیں
- خوارک کی سخت اشیاء جیسے گاجر، سیب، ساسیجز اور پنیر کو باریک لمبی پرتوں میں کاٹیں، اور میوہ جات کو گول کر چھوٹا کر لیں
- پاپ کارن، مارش میلووز اور سختی مائل گول میٹھی اشیاء جیسے منی ایگز (چھوٹے انڈے) یا اہلی بوٹی میٹھی چیزوں سے اجتناب کریں
- بڑے بچوں کے کھلونوں کے چھوٹے پرزے پنچ سے دور رکھیں
- ابتدائی طبی مشورے کے لیے دی چوکیزل (the Chokeables) فلم

www.sja.org.uk/thechokeables

سونا اور سلنگز - بچوں کا دم ان چیزوں سے بھی گھٹ سکتا ہے جنہیں وہ دور نہیں دھکیل سکتے۔

- صاف کاٹ ایک محفوظ کاٹ ہوتا ہے - رضائیوں، تکیوں اور کاٹ پھرز سے اجتناب کریں
- اپنے بچے کے ساتھ صوفے پر مت سوئیں کیونکہ یہ ان کے دم گھٹنے کے امکانات کو انتہائی حد تک بڑھا دیتا ہے
- اگر آپ تھکے ہوئے ہیں یا شراب پیتے یا تمباکو نوشی کرتے رہے ہیں، یا اگر وہ وقت سے پہلے پیدائش یا پیدائش کے وقت کم وزن کے ہیں، تو آپ اپنے بچے کے ساتھ بستر میں مت سوئیں
- سلنگز یا کیریئرز کے لیے T.I.C.K.S کے مشورے پر عمل کریں

www.babyslingsafety.co.uk

یہ خیال کتنا خوفناک ہے کہ کوئی چیز آپ کے بچے کے سانس لینے کو روک سکتی ہے۔ لیکن، اس کو روکنے کے اقدامات سادہ اور سمجھ میں آنے والے ہیں۔

کھڑکی کے چک دار پردے - صرف 20 سیکنڈ میں ایک چھوٹا بچہ کھڑکی کے چک دار پردے کی غیرمحفوظ ڈوری میں الجھ کر دم گھٹنے سے موت کے منہ میں جا سکتا ہے۔

- بچوں کے کمروں کے لئے ڈوری کے بغیر چک دار پردے کا استعمال کریں
- پردے کی رسیوں اور زنجیروں کو محفوظ طریقے سے دور رکھنے کے لیے کھوٹنی یا تناؤ پیدا کرنے والا آلہ نصب کریں اور انہیں ہمیشہ استعمال کریں۔ نئے پردے ان خصوصیات کے ساتھ دستیاب ہونے چاہئیں
- یاد رکھیں کہ بچے آپ کی سوچ سے زیادہ اونچائی پر چڑھ کر جا سکتے ہیں۔ بیڈ روم کے فرنیچر کو پردوں کی رسیوں اور زنجیروں سے دور لے جائیں
- یقینی بنائیں کہ رومی پردوں کی پشت پر موجود رسیاں ایک ایسی ڈیوائس کا استعمال کرتے ہوئے آپس میں مربوط ہوں جو دباؤ کے زیر اثر ٹوٹ جاتی ہے۔

نیپی کے لفافے - چھوٹے بچے قدرتی طور پر چیزوں کو ہاتھ سے پکڑتے ہیں اور اپنے منہ کی طرف کھینچ لیتے ہیں، لیکن منہ سے دور کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔ نیپی کے معمولی سے لفافے سے ان کا دم گھٹ سکتا ہے۔

- نیپی کے لفافوں کو بچوں کی پنچ سے دور جمع کریں
- نیپی کے لفافوں کو کاٹ کے بستر (میٹرس) کے نیچے کبھی جمع نہ کریں۔

