बाल सुरक्षा जाँचसूची

Child Safety Checklist

Keep your home safe for babies and children. Share this checklist with anyone who cares for your child. **Keep emergency phone numbers, such as doctor, fire department, poison control (1-800-222-1222) and 911, close to the phone.** Teach your older children how and when to call 911 or other emergency phone numbers.

आफ्नो घरलाई शिशुहरू र बच्चाहरूका लागि सुरक्षित बनाउनुहोस्। यो जाँचसूची तपाईंको बच्चाको स्याहार गर्ने कुनैपनि व्यक्तिसँग साझा गर्नुहोस्। **आपतकालीन फोन नम्बरहरू, जस्तै डक्टर, दमकल विभाग, विष नियन्त्रण (1-800-222-1222) र 911, फोनको नजिक राख्नुहोस्।** तपाईंका ठूला बच्चाहरूलाई 911 मा वा अन्य आपतकालीन फोन नम्बरहरूमा कसरी र कहिले फोन गर्ने भन्ने बारेमा सिकाउनुहोस्।

Watch Your Child Closely

- ❑ Never leave your baby or young child alone:
  - at home
  - in a bathtub
  - in a car, even when your child is sleeping
  - on a raised surface, such as a bed, changing table or sofa
- ❑ Do not leave your baby or young child alone with other children or uncaged pets.

आफ्नो बच्चामाथि निकटबाट नजर राख्नुहोस्

- ❑ आफ्नो शिशु वा ठूला बच्चाहरूलाई एकलै कहिल्यै नछोड्नुहोस्:
  - घरमा
  - बाथ टबमा
  - कारमा, तपाईंको बच्चा सुतिरहेको छ भने पनि
  - माथि उठेको सतहमा, जस्तै ओछ्यानमा, लुगा फेर्ने टेबलमा वा सोफामा
- ❑ आफ्नो शिशु वा ठूला बच्चाहरूलाई अन्य बच्चाहरू वा खुल्ला घरेलु जनावरहरूसँग नछोड्नुहोस्।

Safety with Baby Care

- ❑ Do not let anyone drink hot liquids while holding your baby.
- ❑ Do not let anyone smoke around your baby.
- ❑ Place your baby on his or her back every time to sleep.
- ❑ Do not lay your baby on a waterbed, pillow or other soft surface that could suffocate him or her.
- ❑ Never prop a bottle during a feeding.

शिशु स्याहारसम्बन्धी सुरक्षा

- ❑ कसैलाई पनि तपाईंको शिशुलाई बोकेर तातो पेय पिउन नदिनुहोस्।
- ❑ कसैलाई पनि तपाईंको शिशुको वरिपरि धूम्रपान गर्न नदिनुहोस्।
- ❑ आफ्नो नानीलाई जहिलेपनि सुत्दा उत्तानो पारेर सुताउनुहोस्।
- ❑ आफ्नो नानीलाई वाटरबेड, सिह्रानी वा अन्य नरम सतहमा नसुताउनुहोस् जसले उसलाई निस्सास्याउन सक्छ।
- ❑ दुध खुवाउँदा बोतललाई कहिल्यै नघचेट्नुहोस्।

Clothing Safety

- ❑ Remove drawstrings in clothing.
- ❑ Use flame retardant sleep sacks and onesies.
- ❑ Do not put necklaces, rings or bracelets on babies.
- ❑ Never tie anything around your baby's neck, even to hold a pacifier.

लुगाफाटासम्बन्धी सुरक्षा

- ❑ लुगाफाटामा रहेका डोरीहरूलाई हटाउनुहोस्।
- ❑ अग्निरोधक सुत्ने स्याक र ओछ्यानहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
- ❑ नानीहरूलाई माला, औँठी वा बालाहरू नलगाइदिनुहोस्।
- ❑ आफ्नो नानीको गर्दनमा कहिल्यै केही नझुण्ड्याउनुहोस्, प्यासिफाएर पनि होइन।

Nursery and Equipment Safety

- ❑ Buy baby furniture with the Consumer Product Safety Commission (CPSC) or the Juvenile Products Manufacturers Association (JPMA) label.
  - Choose a crib with slats no more than 2 3/8 inches apart and railing that measure 26 inches high from the mattress frame. Do not use a crib with chipped paint or broken parts. Do not use side drop models.
  - Choose playpens that have mesh with less than ¼ inch spaces. Make sure the material is securely attached to the top rail and bottom. Never leave the side of a playpen lowered.
- ❑ Use a crib mattress that fits snugly.
- ❑ Never place pillows, padding, bumpers, toys or other items in your baby's crib or playpen. Babies can suffocate on these items.
- ❑ Do not use baby walkers. Each year babies are seriously injured from falls while in walkers.

शिशु कक्ष र उपकरण सुरक्षा

- ❑ कन्ज्युमर प्रोडक्ट सेफ्टी कमिशन (सि.पि.एस.सि.) अर्थात् उपभोक्ता उत्पादन सुरक्षा आयोग वा जुभेनाइल प्रोडक्ट्स म्यानुफ्याक्चरर्स एशोसिएशन (जे.पि.एम.ए.) लागेका शिशु फर्निचर नै किन्नुहोस्।
  - शिशु खाट यस्तो रोज्नुहोस् जसका फल्याकहरूबिच 2 3/8 इन्चभन्दा धेरैको फाटो नहोस् र जसका बारहरू गद्दाको फ्रेमबाट 26 इन्च अग्लो होस्। रङको पत्रा उप्केको वा भाँच्चिएका हिस्सा भएको शिशु खाटको प्रयोग नगर्नुहोस्। साइड ड्रप मोडेलहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।
  - यस्तो प्लेपेन (खेल्ने जालीयुक्त डोली) रोज्नुहोस् जसमा ¼ इन्चभन्दा कमका दुलोहरू होउन्। यस्तो सामग्री माथिको बार र तलको बारसित सुरक्षित ढङ्गले बाँधिएको होस् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। प्लेपेनको साइडतिरको भागलाई कहिल्यैपनि तल झरेको अवस्थामा नछोड्नुहोस्।
- ❑ त्यसमा सजिलोगरी मिल्ने शिशु खाटको गद्दाको प्रयोग गर्नुहोस्।
- ❑ तपाईंको नानीको शिशु खाट वा प्लेपेनमा कहिल्यैपनि सिह्रानी, प्याडिङ्ग, बम्परहरू, खेलौनाहरू वा अन्य वस्तुहरू नराख्नुहोस्। यी वस्तुहरूले नानीलाई निस्सास्याउन सक्छ।
- ❑ बेबी वाल्करको प्रयोग नगर्नुहोस्। हरेक वर्ष वाल्करबाट लडेर नानीहरूलाई गम्भीर चोटहरू लाग्ने गर्दछ।

Safety in All Rooms of the House

- ❑ Put safety latches on all cabinets and drawers that contain sharp or breakable objects, chemicals or medicines.
- ❑ Put outlet covers on all electrical outlets.
- ❑ Put a baby gate at the top and bottom of all stairways.
- ❑ Cover corners and sharp edges of furniture with corner protectors.
- ❑ Keep items such as electrical cords and plants out of children's reach.
- ❑ Put screens around fire places, hot radiators, stoves, kerosene or space heaters.
- ❑ Lock or latch windows properly. Keep blind and drapery cords wrapped and out of reach to prevent accidental hanging.

घरका सबै कोठाहरूमा सुरक्षा

- ❑ धारिला वा टुट्ने-फुट्ने वस्तु, रसायन वा औषधीहरू राखिएका सबै क्याबिनेटहरू र ड्रअरहरूमा सुरक्षा छेस्कनीहरू लगाउनुहोस्।
- ❑ बिजुलीका सबै आउटलेटहरूमा कभर लगाउनुहोस्।
- ❑ सबै सीढीहरूमाथि र तल शिशु बार लगाउनुहोस्।
- ❑ फर्निचरका सबै कुनाहरू र धारिला किनारहरूलाई कभर गरेर सुरक्षित पार्नुहोस्।
- ❑ बिजुलीका तारहरू र यन्त्रहरू जस्ता वस्तुहरूबाट बच्चाहरूलाई टाढा राख्नुहोस्।
- ❑ अगेना, हट रेडिएटरहरू, स्टोभ, मट्टितेल वा हीटरहरू वरिपरि बार लगाउनुहोस्।
- ❑ झ्यालहरूलाई बन्द राख्नुहोस् वा राम्ररी छेस्कनी लगाएर राख्नुहोस्। पर्दामा लागेका डोरीहरूलाई बाँधेर नानीहरूको पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस् जसबाट दुर्घटनावश उनीहरू त्यसमा नझुण्डिउन्।

Kitchen Safety

- ❑ Keep hot drinks and foods, knives, cleaning products, plastic bags, and electrical objects out of children's reach.
- ❑ Keep pot handles facing inward on the stove.
- ❑ Choose a high chair with a wide sturdy base and a tray table that securely attaches to both sides. The base should be wider than the top of the chair. Use the safety strap to hold your baby securely in the chair. Keep the chair away from the stove, windows and counters where unsafe items can be pulled off.
- ❑ Never hold or carry a child while using the stove.
- ❑ Do not heat baby food, formula or breastmilk in a microwave. It can create hot spots.

भान्साघरमा सुरक्षा

- ❑ तातो पेय एवम् खाद्य पदार्थ, छुरी, सफाइ उत्पादन, प्लास्टिक ब्याग, र बिजुलीका सामानहरू बच्चाहरूको पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस्।
- ❑ आगोमाथि राखिएका भाँडाका ह्यान्डलहरूलाई भित्रतिर गरेर राख्नुहोस्।
- ❑ मजबुत फराकिलो आधार भएको अग्लो कुर्सी र दुवैतिर सुरक्षित ढङ्गले बाँधिएको ट्रे टेबल रोज्नुहोस्। कुर्सीको माथिल्लो भागभन्दा तलको भाग फराकिलो हुनु पर्छ। आफ्नो नानीलाई कुर्सीमा सुरक्षित ढङ्गले बसाउनका लागि सुरक्षा पट्टीको प्रयोग गर्नुहोस्। कुर्सीलाई स्टोभ, झ्यालहरू र काउन्टरहरूबाट टाढा राख्नुहोस् जहाँबाट असुरक्षित वस्तुहरू बच्चाले तान्न सक्छ।
- ❑ स्टोभमा काम गर्दा कहिल्यैपनि नानीलाई नबोक्नुहोस्।
- ❑ शिशु आहार, फर्मूला दुध वा आमाको दुधलाई माइक्रोवेभमा नतताउनुहोस्। यसले तातो स्पटहरू सिर्जना गर्न सक्छ।

Water Safety

- ❑ Adjust the temperature on the water heater to 120 degrees Fahrenheit or less.
- ❑ Check that the bath water is warm, not hot, before putting your baby or young child in the water. The temperature of the water should be 100 degrees F or 37 degrees C. Use only a small amount of water in the bathtub.
- ❑ Use a baby tub for at least the first 5 months. Then use a tub seat when your baby is able to sit without help.
- ❑ **Never leave your baby or young child alone in the bathtub**, hot tub or backyard pool – even for a second. If the telephone or doorbell rings, ignore it or take your child with you to answer it. Young children can drown very quickly in a small amount of water.
- ❑ Keep toilet lids down.
- ❑ Do not leave buckets or inflatable pools around with water in them.

पानीको सुरक्षा

- ❑ वाटर हीटरमा तापमानलाई 120 फाह्रेनहेट वा कम्तिमा राख्नुहोस्।
- ❑ तपाईंको शिशु वा साना बच्चाहरूलाई पानीमा राख्नअघि नुहाउने पानी न्यानो होस् तातो होइन भनी जाँच्नुहोस्। पानीको तापमान 100 डिग्री फाह्रेनहेट वा 37 डिग्री सेल्सियस हुनु पर्छ। बाथटबमा पानी कम्ति मात्रामा मात्रै प्रयोग गर्नुहोस्।
- ❑ कम्तिमा प्रारम्भिक 5 महिनाहरूसम्म शिशु टबको प्रयोग गर्नुहोस्। अनि तपाईंको नानी बस्न सक्ने भएपछि टब सीटको प्रयोग गर्नुहोस्।
- ❑ **आफ्नो नानी वा सानो बच्चालाई बाथटब**, , हट टब वा करेसोको पूलमा – एकै क्षणको लागि पनि एकलै कहिल्यै नछोड्नुहोस्। टेलिफोन वा ढोकाको घण्टी बज्छ भने पनि, ध्यान नदिनुहोस् अथवा जबाफ दिनका लागि आफ्नो नानीलाई साथैमा लिएर जानुहोस्। साना बच्चाहरू कम्ति मात्राको पानीमा पनि अति सजिलै डुब्न सक्छन्।
- ❑ टयलेटका ढक्कनीहरू बन्द राख्नुहोस्।
- ❑ वरिपरि पानी भरिएका बाल्टिनहरू वा हावा भरेर बनाइने पूलहरू नराख्नुहोस्।

Medicine Safety

- ❑ Store medicines and vitamins out of children's reach in a locked drawer or cabinet.
- ❑ Never give home remedies or medicine to your child without first checking with a doctor.
- ❑ Check with a doctor or pharmacist for the right medicine dose for your child's age or weight.

औषधीसम्बन्धी सुरक्षा

- ❑ औषधीहरू र भिटामिनहरू बच्चाहरूको पहुँचभन्दा टाढा ड्रअर वा अलमारीमा ताल्चा मारेर राख्नुहोस्।
- ❑ डक्टरलाई पहिला नसोधिकन आफ्नो बच्चालाई घरेलु जडिबुटी वा औषधी कहिल्यै नखुवाउनुहोस्।
- ❑ तपाईंको नानीको आयु वा तौलको हिसाबले औषधीको सही खुराकका लागि डक्टर वा फार्मासिस्टलाई सोध्नुहोस्।

Toy Safety

- ❑ Always buy flame resistant, washable, non-toxic toys.
- ❑ Check toys to be sure they are for the right age for your child.
- ❑ Keep small objects, balloons, and plastic bags away from your baby or young child. If objects can fit into a toilet paper roll, they are toon small for your baby or young child.
- ❑ Teach your child to wear a bike helmet when using a bike, scooter, skateboard and other wheeled toys. Helmets reduce the risk of serious head injury.

खेलौनासम्बन्धी सुरक्षा

- ❑ सधैँ अग्निरोधक, धुन सकिने, गैर-विषालु खेलौनाहरू किन्नुहोस्।
- ❑ खेलौनाहरू तपाईंको बच्चाको आयुको हिसाबले ठीक्क छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- ❑ साना वस्तुहरू, ब्यालून, र प्लास्टिक ब्यागहरू तपाईंको नानी वा साना बच्चाहरूबाट टाढा राख्नहोस्। कुनै वस्तु टयलेट पेपर रोलमा अटाउन सक्छ भने त्यो तपाईंको नानी वा सानो बच्चाको लागि अति सानो हुन्छ।
- ❑ तपाईंको बच्चालाई बाइक, स्कूटर, स्केटबोर्ड र अन्य चक्कायुक्त खेलौनाहरूको प्रयोग गर्दा बाइक हेलमेट लगाउन सिकाउनुहोस्। हेलमेटले सिरमा गम्भीर चोटको जोखिमलाई घटाउँछ।

Car Safety

- ❑ Always use approved child safety seats for your child’s age and weight.
- ❑ Install safety seats in the back seat. Place babies in a rear-facing seat until 2 years old or until they reach the highest height and weight allowed by the manufacturer– usually about 35 pounds.
- ❑ Check with your local children’s hospital, health department or fire department to have someone check that the seat is in the car the right way.
- ❑ Never hold a baby or child on your lap while riding in a car or truck.
- ❑ Everyone in the car should be wearing a seat belt, or be in a car seat or booster seat that is right for the child’s age, weight and height.

कारमा सुरक्षा

- ❑ तपाईंको बच्चाको आयु र तौलको हिसाबले स्वीकृत बच्चा सुरक्षा सीटहरूको सधैँ प्रयोग गर्नुहोस्।
- ❑ सुरक्षा सीट कारको पछिल्लो सीटमा जडान गर्नुहोस्। नानीहरूलाई 2 वर्षको आयुसम्म वा उत्पादकद्वारा अनुमति प्रदान गरिएको उच्चतम उँचाइ र तौल नपुगुञ्जेल – सामान्यतया करिब 35 पाउन्ड हुन्छ - अगाडितिर अनुहार फर्कने सीटमा राख्नहोस्।
- ❑ कारमा बच्चाको सीट सही प्रकारले जडान गरिएको छ वा छैन भन्ने जाँच्नका लागि आफ्नो स्थानीय बाल अस्पताल, स्वास्थ्य विभाग तवा दमकल विभागसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।
- ❑ कार वा ट्रक चलाउँदा शिशु वा बच्चालाई काखामा कहिल्यै नबसाउनुहोस्।
- ❑ कारमा बस्ने सबैले सीट बेल्ट लगाएको हुनु पर्छ, वा बच्चाको आयु, तौल र उँचाइको हिसाबले सही कार सीट वा बूस्टर सीटमा बसेको हुनु पर्छ।

Fire Prevention

- ❑ Keep matches, lighters and and flammables (like gasoline) out of your child's reach.
- ❑ Install smoke alarms with working batteries on every floor of your home. Be sure to place alarms near rooms where you and your children sleep.
- ❑ Check smoke alarm batteries each month and change them every six months.
- ❑ Plan more than one escape route from each room in the house and pick a place for everyone to meet outside. Practice this plan with your children.
- ❑ Teach your child about fire safety. .
- ❑ Do not leave candles lit unless an adult is in the room and blow them all out when you go to sleep.

Other Safety Measures

- ❑ Carbon monoxide (CO) is a colorless, odorless gas that can kill.
- ❑ Install a CO detector on each floor of your home. CO comes from unvented space heaters, blocked chimneys, leaking furnaces, gas water heaters, wood or gas stoves, gasoline powered equipment such as generators and car exhaust from attached garages.
- ❑ Contact your local health department to learn about lead poisoning dangers if you live in a home or use a daycare that was built before 1978. Painted toys or furniture that are older or come from another country may also have lead in them. Children under 6 years old are at the most risk for lead poisoning.

आगलागीको रोकथाम

- ❑ सलाइ, लाइटर र आगो समात्ने पदार्थहरू (जस्तै ग्यासोलिन) आफ्नो बच्चाको पहुँचबाट टाढा राख्नहोस्।
- ❑ आफ्नो घरको हरेक तलामा काम गरिरहेको ब्याट्रीका साथ धुवाँ अलार्म जडान गर्नुहोस्। तपाईं र तपाईंका बच्चाहरू सुत्ने कोठाहरू नजिक अलार्म जडान गर्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- ❑ अलार्म ब्याट्रीहरूलाई हरेक महिना जाँच्नुहोस् र हरेक 6 महिनामा तिनलाई फेर्नुहोस्।
- ❑ घरमा हरेक कोठाबाट बचेर निस्कने एकभन्दा बढी बाटोको योजना बनाउनुहोस् र घरबाहिर भेला हुने एउटा ठाउँ निर्धारण गर्नुहोस्। यो योजनाको अभ्यास आफ्ना नानीहरूका साथ गर्नुहोस्।
- ❑ आफ्ना बच्चाहरूलाई आगलागीको स्थितिमा सुरक्षाबारे सिकाउनुहोस्। .
- ❑ कोठामा एउटा वयस्क व्यक्ति छैन भने मैनबत्तीहरूलाई बालेर नछोड्नुहोस् र तपाईं सुत्न जाँदा तिनलाई निभाउनुहोस्।

अन्य सुरक्षा उपायहरू

- ❑ कार्बन मोनोक्साइड (सि.ओ.) रङ्गविहीन, गन्धविहीन ग्यास हुन्छ जसले मार्न सक्छ।
- ❑ आफ्नो घरको हरेक तलामा सि.ओ. डिटेक्टर जडान गर्नुहोस्। सि.ओ. हावा नखेल्ने ठाउँमा राखिएका हीटरहरू, बन्द भएको चिम्नीहरू, चुहावट भएको अगेनाहरू, ग्यास वाटर हीटरहरू, दाउरा वा ग्यास स्टोभहरू, ग्यासोलिन प्रयोग गर्ने उपकरणहरू जस्तै जेनरेटरहरू र साथैमा रहेका ग्यारेजहरूबाट कारको धुआँबाट आउँछ।
- ❑ तपाईं 1978 भन्दा पहिला बनेका घरमा बस्नुहुन्छ वा दिवा स्याहार केन्द्रको प्रयोग गर्नुहुन्छ भने लेड विषाक्तताका खतराहरूबारे जान्न आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। पेन्ट गरिएका पुराना अथवा अन्य देशबाट आएका खेलौनाहरू वा फर्निचरमा पनि लेड हुन सक्छ। 6 वर्षभन्दा कम आयुका बच्चाहरूलाई लेड विषाक्तताको सर्वाधिक जोखिम हुन्छ।

- ❑ Keep guns and other firearms out of your home. If they must be in the home, unload them and put them in a locked place. Keep the keys out of children's reach. Store the gun in a separate place from the bullets.
- ❑ Consider taking an infant/child CPR course and first aid class.
- ❑ Teach your child how to cross the street safely.
- ❑ Put sunscreen of SPF 15 or higher on your child. Put a hat on babies less than 6 months old. Try to keep children under age 1 out of the sun.

Talk to your children's doctor or nurse if you have any questions or concerns about their safety.

- ❑ बन्दकहरू वा अन्य आग्नेयास्त्रहरूलाई आफ्नो घरबाट बाहिर राख्नुहोस्। तिनलाई घरमा राख्नै पर्ने हुन्छ भने तिनलाई अनलोड गर्नुहोस् र ताल्चा मारेर राख्नुहोस्। चाबीहरूलाई बच्चाहरूको पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस्। बन्दकहरूलाई गोलीहरूभन्दा बेग्लै स्थानमा राख्नुहोस्।
- ❑ शिशु/बच्चा सि.पि.आर. पाठ्यक्रम र प्राथमिक चिकित्सा कक्षामा भाग लिनेबारे विचार गर्नुहोस्।
- ❑ आफ्नो बच्चालाई सुरक्षित ढङ्गले सडक कसरी पार गर्ने भनी सिकाउनुहोस्।
- ❑ आफ्नो बच्चालाई एस.पि.एफ.15 वा त्यसभन्दा माथिको सनस्क्रीन लगाइदिनुहोस्। 6 महिनाभन्दा कम आयुका नानीहरूलाई ह्याट ओढाउनुहोस्। 1 वर्षभन्दा कम आयुका बच्चाहरूलाई घामबाट बचाउनुहोस्।

नानीहरूको सुरक्षासम्बन्धी तपाईंका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने तपाईंका बच्चाहरूका डक्टर वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।

© 2006 - November 21, 2019, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.