

ဤမတော်တဆမှုများကို လွယ်ကူစွာ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အရက်သေစာသောက်ပြီး မူးရစ်နေစဉ် အချိန် ကားမကောင်းခြင်းကို ရွေးချယ်ခြင်းအားဖြင့် အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ပါသည်။

- မကြာမှီကားမောင်းရမည်ကို သိရှိထားပါက၊ အရက်မသောက်ပါနှင့်။
- အရက်သောက်ရန်စီစဉ်ထားပါက၊ အိမ်ကို အချိန် အရင်စောစော ရောက်ရန် မည်ကဲ့သို့လုပ်ရမည်ကို စဉ်းစားထားပါ။
- အရက်မမူးသော မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို ကားမောင်းနိုင် အိမ်ပို့ပေးဖို့ အကူအညီတောင်းပါ။
- မူးရစ်နေစဉ် ကားမောင်းနိုင်မိတ်ဆွေ များနဲ့ အိမ်ထောင်မိသားစု များကို သဘောပေါက်အောင် ပြောပါ။
- သင့်နှင့်သင်အိမ်ကလေးများကို အရက်သောက်ထားသော ကားမောင်းသမားအိမ်ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်အောက်ခွင့်မပြုနှင့်။

ကလေးသူငယ်များကို ဘယ်သောအခါမှ ကားထဲတည့်တည်းအထားခွဲပါနဲ့

ကလေးသူငယ်ကိုတည့်တည်း ကားထဲမှာထားခြင်း (သို့မဟုတ်) သော့မခတ်ထားသော ကားပတ်ဝန်းကျင်တစ်ဝက်မှာ ထားခြင်းသည် များစွာ အန္တရာယ် ရှိပါသည်။

- ကလေးသူငယ် ကားထဲမှာ၊ လျှင်မြန်စွာ၊ အပူလွန်ကဲစွာခံရမည်။ အပူလွန်ကဲခြင်းဟာ အသက် ၁၄ နှစ်အောက်ကလေးများကားကား ထဲမှာ သေဆုံးရသော အကြောင်းများထဲမှ ထိပ်တန်းအကြောင်းတရပ်ဖြစ်သည်။ အထူးတဖြင့်၊ အန္တရာယ် အကြီးမားဆုံးဟာ၊ အရီဖိုးနားနယ်မြေ အပူဖြစ်သည်။
- ကလေးသူငယ်များသည်၊ မောတော်ယဉ် စက်နိုးထားစဉ် (သို့မဟုတ်) သော့ ရှိစဉ်အချိန်မှာ၊ မထားခွဲပါနဲ့။ တာဟာ သင့်ရဲ့ကလေးကားထဲမှာ၊ ကားလီမ့်သွားတာနဲ့ အတူပါသွားတဲ့ အပူဖြစ်ခြင်းဖြစ်လိမ့်မယ်။
- သော့မခတ်သော ကားအနီးတဝိုက်တည့်တည်း ထားခြင်းခံရသောကလေးများဟာ ကားထဲမှာ သို့မဟုတ် ကားနောက်ခန်းထဲမှာ၊ မိမိကိုယ် မိမိ ပိတ်မိ ခံရခြင်းဖြစ်တတ် တဲ့အတွက်ကြောင့်၊ အပူလွန်ကဲစွာခံရခြင်းနဲ့အသက်ရှူ ပိတ်မိခြင်းခံရမည့် အန္တရာယ် ကို ရင်ဆိုင်ရမည်။

မတော်တဆဖြစ်မှုများကိုလွယ်ကူစွာ၊ ရောင်ရှားနိုင်တယ်။

- သင့်ရဲ့ကလေးများကိုဘယ်သောအခါမှကားထဲမှာတည့်တည်းမထား ခွဲပါနဲ့၊ မည်သို့ပင်၊ အမြန်ဆုံးပြန်လာမယ်လို့ပြောလင့်သော်လည်း။
- ကားကိုစက်နိုးထားခြင်း၊ ကားထဲမှာသော့ထားခြင်းများကိုဘယ် သော့အခါမှ မလုပ်ပါနဲ့။
- တယ်လီဖုန်း (သို့) ပိုက်ဆံအိမ် (သို့) လက်ဆွဲသားရည်အိတ်စတဲ့ အရေးကြီး သော အရာများကို အိတ်နေတဲ့ခလေး အနားမှာ ထားပါ။ အိတ်ထဲမှာ ငွေတို့အိတ်မှာ ရှိနေသည်ကို သင် မမေ့ရန်ဖြစ်သည်။
- သင့်ရဲ့ကလေးများကိုမောတော်ယဉ် အတွင်း၊ အောက်နံရံဖော်ယဉ်အနီးအနားတဝိုက်မကစားဖို့သင်ပြပေးပါ။
- ပိတ်ထားတဲ့မောတော်ယဉ်၊ ကားအထဲမှာ၊ ကလေးကိုတွေ့ပါက ၉-၁-၁ ကို ခေါ်ပါ။

လမ်းဖြတ်ကူးခြင်း

ကားကိုမမောင်းနိုင်သော အချိန်မှာပင်လျှင်ကြားရဲ့အနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင် မှာအန္တရာယ်ကင်း လုံခြုံစိုလည်းအရေးကြီးတယ်။ သင့်ရဲ့အိမ်ထောင်မိသားစုများကို လမ်းဖြတ်ကူးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစွာဖြတ် နိုင်ဖို့ပညာပေးပြောဆိုသင်ပြပါ။ အီကဲ့သို့၊ ကောင်းသောအလေ့အကျင့်များ ကို စံပြအဖြစ် အတိအကျ၊ ပြုလုပ်ပြသပေးပါ။

- လမ်းမဖြတ်ကူးဖို့၊ လက်ဝဲလက်လံကွဲ နီးပတ်လာသောကားများ ကိုကြည့်ပါ။
- သတ်မှတ်ထားသော၊ လူဖြတ်လမ်းပြီးရင် မြင်းကျားမှသာလျှင်ဖြတ်ပါ။
- မိမိယုံကြည်ရတယ်၊ သူမလက်ကို၊ မဆုပ်ကိုင်ဘဲ၊ လမ်းကိုမဖြတ်ကုန်၊ ကလေးသူငယ်များကိုသင်ကြားပေးပါ။
- မော်တော်ယဉ်ရပ်သောနေရာထဲ နှင့် ကားဝင်ထွက်သောလမ်းများ သတ်ထားပါ။



မော်တော်ယဉ် ဝန်းကျင်အနီး တဝိုက်အန္တရာယ် ကင်းစွာနေခြင်း



တတ်စသည်များအတွက်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် အရီဖိုးနားပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာန။

လမ်းစီးကမ်းခြေပဒေကိုလိုက်နာပါ။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုသည်မောင်းစဉ်အခါနည်းနိုင်သမျှပြုလုပ်နိုင်သော အလွယ်ဆုံးနည်းများထဲမှာတစ်နည်းဟာယာဉ်စီးကမ်းလမ်းစီးကမ်းခြေပဒေ အားလုံးကိုလိုက်နာရန်နဲ့အဆရယ်အကင်းဆုံးမောင်းနှင်ခြင်းဖြစ်တယ်။

- သတ်မှတ်ထားသော အရှန်နှုန်းအတိုင်းလိုက်နာမောင်းနှင်ပါ။
- မီးနီနဲ့ရုပ်မိန့်ပေးထားသော အချက်ပြနေရာတိုင်းမှာရပ်ပါ။
- မော်တော်ယာဉ် မောင်းနှင်စဉ် အခြားအာရုံဆွဲဆောင်မှုများကို ရှောင်ရှားပါ။
- ရှေ့မှယာဉ်ရဲအနောက်၊ သို့၊ အလွန်နီးကပ်စွာ၊ လိုက်၍မောင်းပါနှင့် ထိုင်ခုံခါးပတ်ကိုပတ်ပါ။

ထိုင်ခုံခါးပတ်ကိုသုံးပါ။

သတိရှိရှိနဲ့မောင်းနှင်သည့်တိုင်အောင် မတော်တဆဖြစ်နိုင်မှု အမြဲရှိတယ်။ အဆင်သင့်ရှိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ နောက်ပြီး တီလိုအပြုလုပ်နိုင်တဲ့အကောင်းဆုံးနည်းတစ်ရပ်ကတော့၊ မော်တော်ယာဉ် မောင်းနှင်စဉ် အပြုထိုင်ခုံခါးပတ်ကိုပတ်ထားခြင်းဖြစ်တယ်။ တာဟာ အရေးကြီးရတဲ့အကြောင်းကတော့-

- ထိုင်ခုံခါးပတ်ပတ်ထားခြင်းအားဖြင့် နှစ်စဉ်ထောင်သောင်းမကသော အသက်ကိုကယ်တင်တယ်။
- မော်တော်ယာဉ်ထဲမှာရှိစဉ် မော်တော်တဆဖြစ်ပွားတဲ့အခါ ထိုင်ခုံခါးပတ်ပတ်ထားခြင်းဟာ၊ ထိခိုက်ထန်ရာ ရရဖို့အလားအလာကိုသိသိသာသာ နည်းစေတယ်။
- အရိုးနားနယ်ပြေထဲမှာ ယဉ် မောင်းစဉ် ထိုင် ခုံ ခါးပတ်၊ ပတ်ထားရမည့် ပဒေ ၅ ရှိတယ်။ အကယ် ၍သင်္ဂယာဉ်စီးခရီးသည်တဦးဦး ထိုင်ခုံခါးပတ် မပတ်ပါက သင် 3 ကကြေးကိုပေးဆောင်ရမယ်။

သင်သည်ထိုင်ခုံခါးပတ်ကိုမှန်ကန်စွာဝတ်ထားရန်လည်းအရေးကြီးပေသည်။

- ထိုင်ခုံခါးပတ်ဟာ၊ သင့်ရဲ့ဘဝကိုလုံခြုံစွာ ရပ်ပတ်ပြီး ပန်းခါးပတ် ဟာ သင့်ရဲ့ရင်ကို ကန့်လန့်ဖြတ်ရပ်ပတ်ထားရမယ်။
- ပန်းခါးပတ်ကိုသင့်ရဲ့လက်အောက်၊ နောက်ကြောဘက်၊ သို့မဟုတ်လည်ပင်းကို မဖြတ်စေရ။ တာဟာ မတော်တဆတိုက်မှုဖြစ်ပါက ပြင်းထန်သော ထန်ရာကိုဖြစ်စေနိုင်တယ်။
- ထိုင်ခုံခါးပတ်ဟာ လျော့ကွဲကမဖြစ်ရဘူး။ ဤလိုမဖြစ်အောင်ကလေးများကို ထိုင်ခုံခါးပတ် နံက ဆော့ကစားခြင်း၊ ခါးပတ်လျော့ကွဲကစေခြင်းအရာကို မလုပ်ဖို့ သတိပေးပြောဆိုရမယ်။

မော်တော်ယာဉ်ထိုင်ခုံခါးပတ်၊ လုံခြုံမှု

အလွန်ငယ်ရွယ်သေးတဲ့ကလေးများအတွက်၊ သာမန်၊ သင့်တော်ကောင်းမွန်သော ကားထိုင်ခုံ အပေါ်တင်ထားရာတွင်၊ မှန်ကန်သော ကားထိုင်ခုံကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပေးခြင်းဟာ သင့်ရဲ့ကလေးလုံခြုံမှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးတယ်။

- ကားထိုင်ခုံရွေးချယ်ရာမှာ မှားရွေးချယ်အသုံးပြုမိပါက အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ကားထိုင်ခုံအရွယ်အစား နဲ့မိမိရဲ့ကလေး အရွယ်၊ အမောင်း၊ အလေးချိန်၊ အသက်အရွယ်၊ အတိုင်းသတ်မှတ်ထားသောကားထိုင်ခုံကိုရွေးချယ်ပါ။
- အာရီနီးနားပြည်နယ်ပဒေအရ၊ အသက် ၈ နှစ်အောက်နဲ့ ၄၀ ပေါ့လက်မ သို့မဟုတ် ၄၆ ပေါ့လက်မအရွယ်နဲ့မိမိသော့ကလေးမားလုံးကားထိုင်ခုံသို့မဟုတ် booster seat ကိုအသုံးပြုရမယ်။
- ဖော်ပြပါ စာရင်း ကိုဖို့ဖြစ်ပြီးမိမိ ကလေးအတွက် သင့်တော်မှန်ကန်သော၊ ကားထိုင်ခုံ အမျိုးအရွယ်အစားကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပါ။

ကားထိုင်ခုံရပြီးနောက် ၄၆ ကိုကားထဲမှာ တိတိကျကျသေသေခြာခြာ တပ်ဆင်ဖို့အရေးကြီးတယ်။

- ခါးပတ်ကြိုး၊ သင့်ရဲ့ကလေးရင်ဘတ်ကို ကန့်လန့်ဖြတ်၊ ပြင်သာစွာ ပတ်ထားစေပါ။
- ခါးပတ်ချိတ်များလည်းထိထိမိမိမချိတ်နေစေပါ။
- အကယ်၍ ကားထိုင်ခုံကို၊ သေသေခြာခြာ၊ အသုံးမပြုတတ်ပါက၊ ပြန်လည်ချထားရေးအချင်စီကို၊ အကူအညီတောင်းခံပြီး၊ နောက်ထပ်အကူတောင်းဆိုပါ။

မူးလျှင်မမောင်းနဲ့

အရက်သေစာသောက်ခြင်းသို့မဟုတ်မူးရစ်ဆေးဝါးအသုံးပြုပြီး ကားမောင်းနှင်ခြင်းဟာဘယ်သောအခါမျှအန္တရာယ်မကင်းဘူး။ သင့်နဲ့သင့်ရဲ့ ယဉ်စီးခရီးသည်၊ အခြားယဉ်မောင်းသူများ ကိုပြင်းထန်စွာထိခိုက် ဒဏ်ရာရစေဖို့ အလားအလာရှိတယ်။

- ဤသို့အရက်သောက်၊ မူးရစ်ပြီးယဉ်မောင်းသောသူများကြောင့် နှစ်စဉ် လူဦးရည်ပေါင်း ရာနှင့်ချီပြီး သေးဆုံးရတယ်။
- မူးရစ်ပြီးယဉ်မောင်းခြင်းဟာ တရားမဝင်ခြင်းအပြုဖြစ်ပြီး ကြူးလွန်ပါက၊ ၄၄ ဒဏ်နှုန်းထောင်ဒဏ်နှစ်မျိုးစလုံးခံရမည်။

h c i

