वेबसाइट पनि हेर्नुहोस्!

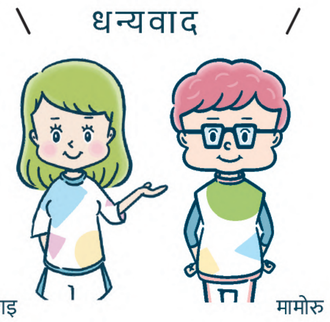
"टोकियो बाल सुरक्षा परियोजना" वेबसाइट
यस वेबसाइटमा, बालबालिकाको दुर्घटना रोकथामका लागी टोकियो महानगरको विभिन्न पहलहरू साझा गरिएका छन्।

लिङ्क चिन्ह
लिङ्क चिन्ह भएको भाग क्लिक गर्दा, टोकियो महानगरले गरिरहेको दुर्घटना रोकथामका विष्तृत विवरण हेर्न सक्नुहुन्छ।

यो ह्यान्डबुक सम्पादन समिसमितिसदस्यहरुको सुझावहरू प्राप्त गर्दै तयार गरिएको हो।

सहयोग "बालबालिकाको दुर्घटना रोकथाम ह्यान्डबुक" सम्पादन सदस्यहरु (शिष्टाचार उपसर्ग बिना)

राष्ट्रिय अनुसन्धान तथा विकास विकास संस्था औद्योगीक प्रविधि अनुसन्धान संस्थान प्रमुख अनुसन्धानकर्ता	Mikiko Ono
SPACE कम्पनीका CEO तथा प्रबन्ध निर्देशक	Rie Fukumoto
राष्ट्रिय विविश्व विद्यालय टोकियो गाकुगेइ विशव विद्यालय प्राध्यापक/उप-कुलपति सहायक	Shinichi Komori
Dunk कम्पनी "सरल जापानी भाषा परियोजना" को नेता	Junichiro Mori
Art&Arts LLC कम्पनीका अध्यक्ष "बालबालिकाको (कोड)" का लेखक	Soichiro Yamasaki



मार्च 2024 मा प्रकाशित
सम्पादन र प्रकाशन : टोकियो महानगर बाल नीति समन्वय कार्यालय योजना समन्वय विभाग
योजना समन्वय विभाग
〒163-8001
टोकियो महानगर, शिन्जुकु वार्ड, निसी-शिन्जुकु 2-8-1
फोन: 03(5388)3812

※ प्रकाशित जानकारी 2024 को फेब्रुअरी महिनासम्मको हो।
※ चित्रहरू सबै सांकेतिक मात्र हुन्।
※ यस पुस्तिकामा समावेश चित्र तथा रेखाचित्रहरूको अनाधिकृत प्रतिलिपि, पुनः प्रकाशन, प्रतिलिपि निर्माण, वा ऋण दिइने काम, प्रतिलिपि अधिकार ऐनको अपवाद बाहेक निषेध गरिएको छ।

टोकियो महानगरीय सरकार

बालबालिकाको दुर्घटना रोकथाम ह्यान्डबुक

काइरु सँग सिकौं

「परिवर्तन गर्न सकिने कुरा」



बच्चाहरूको हेरचाह गर्न धेरै ध्यान दिनुपर्छ। अनि, उनीहरू घाइते नहोस् भनेर सधैं चिन्ता हुन्छ।

तर, सधैं नजिकै बसेर हेरचाह गर्दा पनि कहिलेकाहीं दुर्घटना रोक्न सकिदैन। के गर्न सकिन्छ त...





मिराई-सान

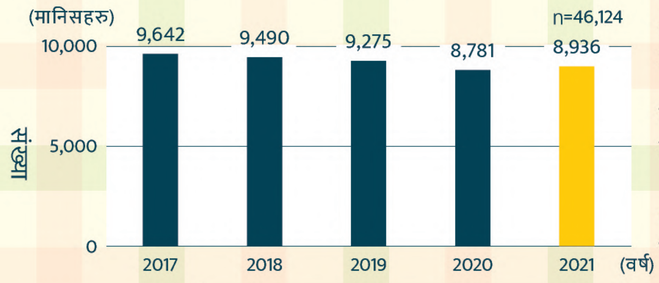
बच्चाहरूको भविष्य जोगाउन अध्ययन गरिरहेछु।



काएरू-कुन

वातावरण र व्यवहारलाई "परिवर्तन" गरेर बच्चाहरूको दुर्घटनाहरू घटाउन चाहन्छु।

■ ०–५ वर्षका बालबालिकाहरूको आपतकालीन एम्बुलेन्स संख्या (टोकियो दमकल विभाग क्षेत्र)



० देखि ५ वर्षसम्मका साना बच्चाहरूको दुर्घटनामा, ५ वर्ष (२०१७–२०२१) मा ४६,१२४ जनालाई आपतकालीन रूपमा पठाइयो।

स्रोत: "आपतकालीन एम्बुलेन्स डाटाबाट हेर्दा दैनिक जीवनका दुर्घटनाहरूको वास्तविक"

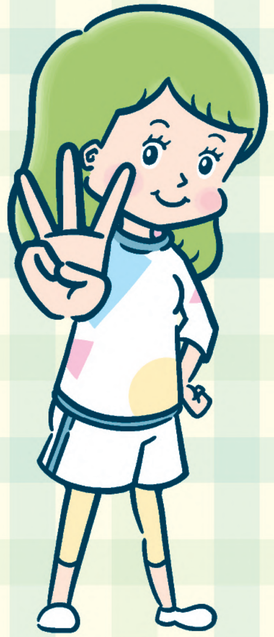
※ टोकियो दमकल विभाग क्षेत्र: टोकियो इना शहर र टापु क्षेत्र बाहेकको क्षेत्र।

के "परिवर्तन" गर्दा दुर्घटना रोक्न सकिन्छ?

परिवर्तन गर्न सकिने कुरा परिवर्तन गरौं

"बच्चाहरूलाई स्वस्थ र स्वतन्त्र रूपमा
हुर्काउन चाहन्छु" "तर, घाइते भने नहोस्।"
तेसो भए, दुर्घटना कसरी रोक्न सकिने?
त्यो परिवर्तन गर्न सकिने कुरालाई "परिवर्तन" गर्नु हो।

ध्यान दिनुपर्ने **तीन** कुराहरू छन्।



३"E"

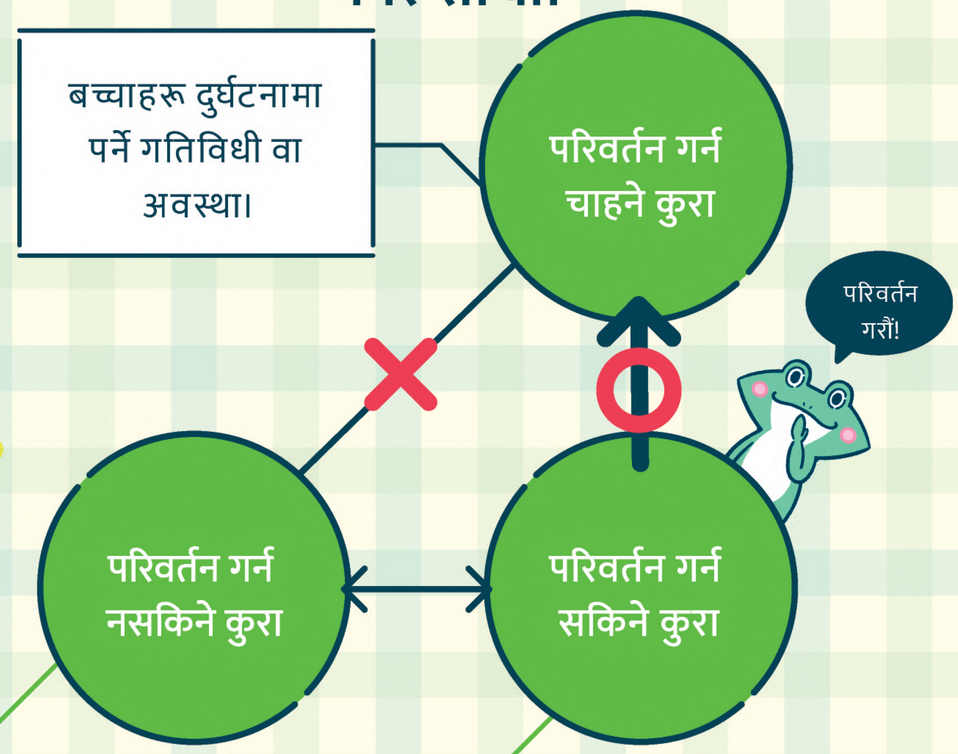
1 **Environment**
(वातावरण सुधार)
सुरक्षित उत्पादनहरू प्रयोग गर्दै वातावरण सुधार गर्नु।
जोखिमयुक्त ठाउँलाई सुधार्ने

2 **Education** (शिक्षा)
ठोस रोकथाम उपायहरूको बारेमा सिक्नु।
सिक्ने र बाँड्ने

3 **Enforcement**
(नियम परिवर्तन)
नियमहरु पुनरावलोकन गर्ने र नयाँ नियम बनाउने।
नियम परिवरतन गर्ने

"परिवर्तन गर्न सकिने कुरा के हो" भनेर सोचौं।

बच्चाहरू दुर्घटनामा पर्ने गतिविधी वा अवस्था।

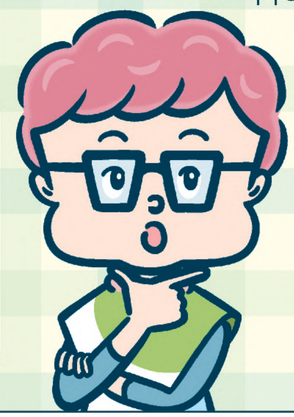


- बच्चाहरूको व्यक्तिगत विकास चरणहरू आमाबाबुको अस्थायी सीमाहरू
- मौसम जस्ता प्राकृतिक अवस्था

- सुरक्षित वातावरण सृजना गर्ने
- सुरक्षित उत्पादनहरू प्रयोग गर्ने
- उपकरणहरूको प्रयोग गर्ने
- तरिका सिकाउने नियम बनाउने र पालना गर्ने

मामोरु-सान

बच्चाहरूको सुरक्षा सुरक्षित गर्न अध्ययन गरिरहेको।



हो त! "परिवर्तन गर्न सकिने कुरा" सोचेर, त्यसमा लाग्नु पर्छ।

परिवर्तन गर्न सकिने कुरा, जस्तै:

उदाहरणका लागी, बटन,ब्यट्री गल्तीपूर्वक निल्ने दुर्घटना।

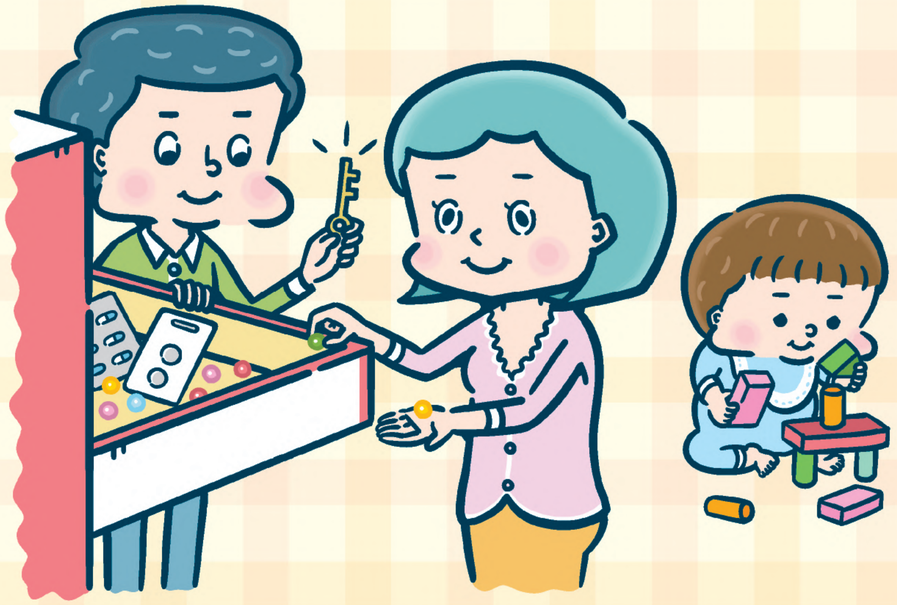
बच्चाहरू ६ महिनाको उमेरदेखि चीजहरू समातेर मुखमा हाल्न सुरु गर्छन्।

बटन ब्याट्रीको व्यास ठूलो हुन्छ र यसले खाना नलीमा अड्किन सक्छ, जसकारण गल्तीपूर्वक निल्दा मृत्यु हुनसक्छ।

साथै, बिजुली प्रवाहले रासायनिक जलन गराएर पाचन प्रणालीमा अल्सर पनि हुन सक्छ।



आपतकालीन एम्बुलेन्सद्वारा लैजाँदै गरिएको शून्य वर्षका बच्चाहरूको दुर्घटनाहरूमा, ब्याट्रीको गल्तीपूर्वक निल्ने घटना "चीजहरू अड्किने" कारणहरूमध्ये चौथो स्थानमा पर्दछ, जसमा प्लास्टिकका खेलौना, चुरोट, प्याकेट आदि अगाडी छन्।



बच्चाहरूले निल्न सक्छन् भन्ने खतरनाक वस्तुहरूलाई हात नपुग्ने ठाउँ मा राख्नु महत्त्वपूर्ण छ।

अर्थ, दुर्घटना नहोस् भन्ने वातावरणमा "परिवर्तन" गर्नु।

यसरी धेरै दुर्घटनाहरू रोक्न सकिन्छ।

विकास चरण अनुसार दुर्घटना रोकथाम महत्त्वपूर्ण छ।



■ शिशुहरूको विकास चरणहरूको विशेषता

नवजात शिशु: →	६ महिना →	१ वर्ष →	२ वर्ष →	३ वर्ष
विकास स्थिति	पल्टिने औंला चुस्ने,	एक्लै बस्ने बामे सर्ने,	टेकेर हिँड्ने एक्लै हिँड्ने।	
	हातले समात्ने।	टेकेर उभिने।	दौडने र उफ्रने।	

स्रोत: टोक्यो महानगर "शिशु दुर्घटना रोकथाम शिक्षा पुस्तिका"।

बच्चाहरूले भोग्न सक्ने दुर्घटनाहरू बुझौं।

बालबालिकाको दुर्घटना रोकथाम

9 वटा “परिवर्तन चाहने” र “परिवर्तन गर्न मिल्ने चीजहरु”



“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 1

खस्ने



“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 2

लड्ने



“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 3

कुनै चीज अड्किने आदि



“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 4

ठोक्किने



“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 5

च्यापिने



“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 6

पोलेर घाइते हुने



“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 7

काटिने वा छेड्ने



“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 8

परिवर्तन वा टोक्ने/डस्ने



“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 9

डुब्ने



※ यी ९ वटा घटनाहरू टोक्यो अग्नि विभागको दैनिकी "दैनिक जीवनमा हुने दुर्घटना" का वर्गीकरण हुन्।

※ हरेक पृष्ठमा टोक्यो अग्नि विभागको क्षेत्र अधिकार को क्षेत्राधिकारभित्र १ वर्षमा आपतकालीन एम्बुलेन्सद्वारा लैजानु परेको ५ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाको सङ्ख्या उल्लेख गरिएको छ।

स्रोत: "आपतकालीन एम्बुलेन्स डेटा मार्फत दैनिक जीवनका दुर्घटनाहरूको वास्तविकता" (२०२१)

एक-एक गरेर हेरौं।

“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 1

खस्ने

उदाहरणका लागी **बाल्कोनीबाट खस्ने दुर्घटना**

टोक्यो अग्नि विभाग क्षेत्र अधिकार भित्र "खस्ने" दुर्घटनाबाट वार्षिक २,३३१ जना
५ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका आपतकालीन रूपमा अस्पताल पुऱ्याइएका छन्।





तपाईले के "परिवर्तन" गर्नुहुन्छ?

- **खुट्टा टेक्न मिल्ने चीजहरू हटाउनुहोस्।**
- **हात पुग्न नसक्ने ठाउँमा सुरक्षा तालाचाबी राख्नुहोस्।**
- **एसीको बाहिरी इकाइलाई रेलिङबाट कम्तीमा ६० सेन्टिमिटर पर राख्नुहोस्।**
- **बालबालिकालाई एक्लै छोडेर बाहिर नजानुहोस्।**

बालबालिकाले एसीको बाहिरी इकाइलाई टेक्न मिल्ने ठाँउ बनाएर बाल्कोनीमा राख्दा बालकोनीबाट खस्न सक्छन्।
बालबालिका आफैंले खुट्टा टेक्न मिल्न चीजहरू ल्याएर राख्न सक्छन्, त्यसैले सुरक्षा तालाचाबी प्रयोग गरेर उनीहरूलाई बाल्कोनीमा एक्लै जानबाट जोगाउनुहोस्।

सुरक्षित घर
राम्रो कुरा हो।



बालबालिका पाल्ने परिवारका लागी अनुदान कार्यक्रम
("बालबालिका सुरक्षाका लागी" आवास सुधार प्रवर्द्धन परियोजना)

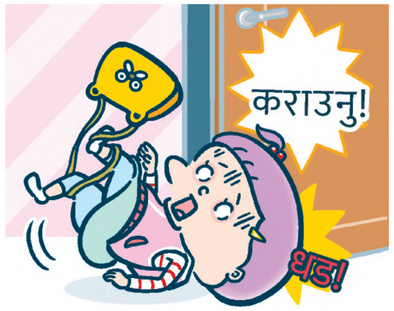
टोक्योमा अपार्टमेन्ट वा भाडामा बस्ने व्यक्तिहरूले बालबालिकाको सुरक्षाका लागी सुधारकार्य गर्दा अनुदान पाउन सक्ने प्रणाली छ।
थप जानकारीको लागी तलको लिङ्क हेर्नुहोस्।

“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 2

लड्ने

उदाहरणका लागी **लुगा वा साना चीजहरूमा अड्किएर लड्ने दुर्घटना**

टोक्यो फायर अग्नि विभाग क्षेत्र अधिकार भित्र "लड्ने" दुर्घटनाबाट वार्षिक २,१९५ जना
५ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका आपतकालीन रूपमा अस्पताल पुऱ्याइएका छन्।





तपाईले के "परिवर्तन" गर्नुहुन्छ?

- **नअड्किने लुगा र सामान छान्नुहोस्**
- **धेरै खेल्ने स्थानमा, उच्च कुशनयुक्त भुइँ सामग्री प्रयोग गर्नुहोस्**

लड्न नदिनका लागी, कार्पेटमा चिप्लिनबाट रोक्न उपकरण राख्ने, वा खुट्टाको आकार मिल्ने जुत्ता लगाउन दिने उपायहरू पनि छन्।
साथै, फर्निचरका तिखा कुनाहरू हटाउनुहोस्।

बालबालिका सजिलै लड्छन्।

बालबालिकाको शरिरको अनुपातमा टाउको ठुलो हुनेर गुरुत्वाकर्षणको केन्द्र माथी हुने हुदाँ। उनीहरु सजिलै सन्तुलन गुमाएर लड्छन् ।नलड्ने उपाय बाहेक,लडेपछि चोटपटक नलाग्न रोकथाम गर्नु धेरै महत्वपूर्ण छ ।

अर्को "परिवर्तन गर्नुपर्ने" पनि सोचौं।

“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 3

अवरोध हुने आदि

उदाहरणका लागी **खाना अड्किएर हुने दुर्घटना**

टोक्यो फायर अग्नि विभाग अधिकार क्षेत्र "अवरोध हुने आदि" दुर्घटनाबाट वार्षिक १,१७४ जना ५ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका आपतकालीन रूपमा अस्पताल पुऱ्याइएका छन्।





तपाईले के "परिवर्तन" गर्नुहुन्छ?

- बालबालिका हात नपुग्ने ठाउँमा राखेर, कभर राम्रोसँग बन्द गर्नुहोस्।
- मिनी टमाटर र अंगुरलाई चार भागमा काट्नुहोस् (झण्डै ४ वर्षसम्म)।
- कडा बदाम वा नट्स जस्ता चीजहरू ५ वर्षसम्म खान नदिनुहोस्।

मिनी टमाटर जस्तै गोलो र चिल्लो खाना बच्चाको घाँटीमा सजिलै पस्न सक्छ, त्यसैले चार टुक्रामा काटेर खुवाउनुहोस्। साथै, बदामका साना टुक्राहरू श्वासनलीमा फसेर अवरोध गर्न सक्छन्।

सानो प्रयासले सुरक्षा बढाउन सक्छ।



बालबालिका निल्न सक्ने चीजको आकार

टॉयलेट पेपरको भित्र तिर जानसक्ने आकार (लगभग ३९ मिमी) का चीजहरूले मुखमा गएर निल्ने जोखिम हुन्छ।
गल्तीले निल्न नसक्ने चीजहरू छन् कि छैनन् भनेर बालबालिका आँ खा पुग्ने उचाइबाट घर भित्र जाँच गर्नुहोस्।

“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 4

ठोक्किने

उदाहरणका लागी **टेबुलको कुनामा टाउको ठोक्कने दुर्घटना**

टोक्यो फायर अग्नि विभाग क्षेत्र अधिकार भित्र "ठोक्कने" दुर्घटनाबाट वार्षिकी ९३० जना ५ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका आपतकालीन रूपमा अस्पताल पुऱ्याइएका छन्।





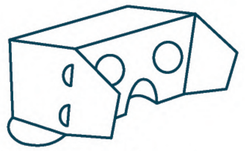
तपाईले के "परिवर्तन" गर्नुहुन्छ?

- ठेस लाग्न सक्ने चीजहरू हटाउनुहोस्।
- फर्निचरको स्थान परिवर्तन गर्नुहोस्।
- कुनामा सुरक्षा टेप लगाउनुहोस्।
- गोलो आकारका फर्निचरहरु छनोट गर्नुहोस्।

सावधान भए पनिदुर्घटना हुन सक्छ। त्यस्तो अवस्थामा गम्भीर चोट लाग्न नदिनु महत्त्वपूर्ण छ।
ठोक्किदाँ चीजहरू खस्न सक्छन्, त्यसैले चाँडै फुट्ने वा तातो चीजहरू खस्नेर ठाउँ मा नराख्नुहोस्।

बच्चाको दृष्टि अनुभव गराउने चश्मा

बच्चाहरुको दृष्टि वयस्कहरुको जस्तै देखिए पनि बच्चाहरुले संसारलाई हेर्ने दृष्टि फरक हुन्छ। "चाइल्ड भिजन" नामक चश्मा उपकरणले बच्चाको दृष्टिकोण अनुभव गर्न र उनीहरूको हेर्ने तरिका र महसुस गर्ने तरिकाको फरक थाहा दिन्छ।



चाइल्ड भिजन
पूरा भएको चित्र

अर्को "परिवर्तन गर्नुपर्ने" पनि सोचौं।

“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 5

च्यापिने/ अड्किने

उदाहरणका लागी

ढोका खोल्दा वा बन्द गर्दा औंला च्यापिने दुर्घटना

टोक्यो फायर अग्नि विभाग क्षेत्र अधिकार भित्र "च्यापिने/अड्किने" दुर्घटनाबाट वार्षिकी २८१ जना ५ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका आपतकालीन रूपमा अस्पताल पुऱ्याइएका छन्।





तपाईले के "परिवर्तन" गर्नुहुन्छ?

- ढोका नजिक बसेका बालबालिकालाई राम्रो संग हेर्नु पर्छ
- ढोका रोक्ने वा ढोका बन्द गर्ने प्रयोग गर्नुहोस् ।
- औंला च्यापिन देखि रोक्न कभरको प्रयोग गर्नुहोस्।

बालबालिकाको औंला च्यापिनेदुर्घटनामा सबैभन्दा धेरै म्यानुअल ढोकामा हुन्छ।
ढोका नजिक भएका बालबालिकालाई नदेखी परिवारले ढोका खोल्दा वा बन्द गर्दा धेरैपटक औंला च्यापिन्छ।
यो हड्डी भाँचिने जस्ता गम्भीर चोटको कारण हुन सक्छ, त्यसैले उचित रोकथाम गर्नुहोस्।



टोक्यो लाइफ वेब "खतरनाक जानकारी"

टोक्योले ढोका च्यापिने दुर्घटना लगायत दैनिक उपयोग गरिने वस्तुहरूको खतरा बारे जानकारी जानकारी सार्वजनिक गर्दै आएको छ।

“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 6

पोलेको चोट

उदाहरणका लागी

विद्युतीय पोट खसेर पोलेको चोट हुने दुर्घटना

टोक्यो अग्नि विभाग क्षेत्र अधिकार भित्र "पोलेको चोट" दुर्घटनाबाट वार्षिकी ३६९ जना ५ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका आपतकालीन रूपमा अस्पताल पुऱ्याइएका छन्।





तपाईले के "परिवर्तन" गर्नुहुन्छ?

- बालबालिकाको आँखा र हात नपुग्ने ठाउँमा राख्नुहोस्।
- स्थिर ठाउँमा राख्नुहोस्।
- तार रहित प्रकारको विद्युतीय बस्तु छनोट गर्नुहोस्।

तातो बाफले बालबालिकाको ध्यान खिच्न सक्छ।
आइरन, चामल पकाउने मेसिन, वा ह्युमिडी फायर हात वा अनुहार राखेर पोल्दॉ चोट लाग्न सक्छ।
पोलेको चोटबाट जोगिन, बाफ ननिस्किने र तातो पानी नपोखिने विद्युतीय बस्तु प्रयोग गर्नुहोस्।

"पोलेको चोट" बिग्रीन नदिन सावधान रहनुहोस्।

बालबालिकाको छाला धेरै पातलो र कमजोर हुन्छ, छालाको क्षेत्र पनिसानो भएकाले वयस्कको तुलनामा पोलेको चोट गम्भीर हुन सक्छ। पोलेको दाग पछि सम्म पनि सजिलै देखिन्छ।

अर्को "परिवर्तन गर्नुपर्ने" पनि सोचौं।

“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 7

काटिने/ छेड्ने

उदाहरणका लागी **दाँत ब्रस गर्दा लडेर छेड्ने दुर्घटना**

टोक्यो फायर अग्नि विभाग क्षेत्र अधिकार भित्र "काटिने/छेडिने" दुर्घटनाबाट वार्षिकी १६९ जना ५ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका आपतकालीन रूपमा अस्पताल पुऱ्याइएका छन्।





तपाईले के "परिवर्तन" गर्नुहुन्छ?

- बस्ने ठाउँमा दाँत माझ्ने स्थान निर्धारण गर्नुहोस्।
- उच्च जोखिम भएको ३ वर्ष मुनिका बालबालिकाको लागी घाँटी नछेड्ने तरीकाले वनाइएको ब्रस प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बालबालिका चल्ने बाटोमा कुनै पनि वस्तु नराख्नुहोस्।

बालबालिकाले दाँत माझ्दा लड्न नदिन, बस्न सिकाउनुहोस्। बालबालिका लड्ने मात्र होइन तिनीहरु लड्दा ब्रसले छेडिदिने र बालबालिकाहरु लड्दा अरु बालबालिकासंग ठोक्किएर दुर्घटना हुन सक्छ।

सुरक्षा उपाययुक्त ग्याजेट प्रयोग गरी वातावरणलाई "परिवर्तन" गर्नुहोस्।



सुरक्षायुक्त बस्तु प्रयोग गर्नुहोस्। (सेफ्टी ग्याजेट)

टोक्योले दैनिक जीवनमा बालबालिका दुर्घटना घटाउन "सुरक्षा ग्याजेट" को प्रयोगलाई प्रोत्साहन गरिएको छ।

“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 8

टोकिने/डस्ने

उदाहरणका लागी **कुकुरले टोक्ने दुर्घटना**

टोक्यो फायर अग्नि विभाग क्षेत्र अधिकार भित्र "टोकिने/डस्ने" दुर्घटनाबाट वार्षिकी ४९ जना ५ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका आपतकालीन रूपमा अस्पताल पुऱ्याइएका छन्।





तपाईले के "परिवर्तन" गर्नुहुन्छ?

- अरुको कुकुर छुनु भन्दा अघि छुन सकिन्छ कि भनेर कुकुरको मालिकलाई सोध्नुहोस्।
- कुकुरको मालिक नजिक नभएको कुकुरको नजिक नजानुहोस्।
- कुकुरले मन नपराउने भागलाई नछुनुहोस्।

बालबालिकाको अचानक क्रियाकलापले कुकुर तर्सिन सक्छ सक्छ। अचानक नछुनुहोस्।
छुन मिल्छ भने पहिले कुकुरको नाम बोलाएर बिस्तारै हात कुकुरकोअगाडी राख्नुहोस् ।त्यसपछि कुकुर गन्ध लिन दिनुहोस्।

बालबालिकाको उमेर र बढ्दो अवस्था बुझेर पनि दुर्घटना रोक्न सकिन्छ।

बालबालिकाको उमेर र बढ्दो अवस्था बुझेर पनि दुर्घटना रोक्न सकिन्छ।
टोकियो महानगरीय सरकारले वयस्कहरूलाई बच्चाहरूलाई परिचित खतराहरू बुझ्न मद्दत गर्न शिक्षा सफ्टवेयरको विकास गऱ्यो।

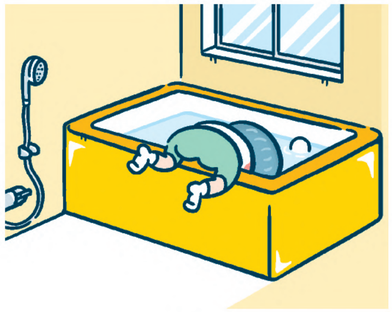
अर्को "परिवर्तन गर्नुपर्ने" पनि सोचौं।

“परिवर्तन गर्नुपर्ने” 9

डुब्ने

उदाहरणका लागि **नुहाउने ठाँउ डुब्ने दुर्घटना**

टोक्यो फाअग्नि विभाग क्षेत्र अधिकार भित्र "डुब्ने" दुर्घटनामा वार्षिकी २३ जना
५ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका आपतकालीन रूपमा अस्पताल पुऱ्याइएका छन्।





बालबालिकाले हिजो गर्न नसकेको कुरा आज गर्न सक्छन्।



तपाईले के "परिवर्तन" गर्नुहुन्छ?

- बालबालिका सानै हुदाँ नुहाए पछि बाटबको पानी निकाल्नुहोस्।
- बेसनमा पानी नछोड्नुहोस्।
- वयस्कहरुले कपाल धुदाँ बालबालिकालाई नुहाउने टबबाट बाहिर विकाल्नुहोस्।
- बच्चाहरूलाई वयस्क पछि बाथरूममा राख्नुपर्छ र पहिले बाथरूमबाट बाहिर निकाल्नुपर्छ ।

बालबालिका डुब्ने सबैभन्दा धेरै घटना घरकै नुहाउने टबमा हुन्छ, नदी वा पौंडी पोखरीभन्दा धेरै। साथै, नुहाउन प्रयोग गरिने गरिने टब वा पलास्टिकका पोखरीजस्ता कम गहिराइ भएका ठाउँ मा पनि दुर्घटना हुन सक्छ।
केही समय मात्र भए पनि बालबालिकालाई एक्लै राख्दा दुर्घटना हुन सक्छ त्यसैले नगर्नुहोस्।

सिकौं! दैनिक जीवनमा लुकेका जोखिमहरु!

टोक्यो फाअग्नि विभागले बाल्कोनीबाट खस्ने वा बाथरूममा डुब्ने जस्ता दैनिक जीवनमा हुने दुर्घटनाहरू रोक्नका लागी भिडियो सामग्री सार्वजनिक गर्दै आएको छ।

अर्को "परिवर्तन गर्नुपर्ने"

छोडिने

उदाहरणका लागि **यातायात बसमा महिना दुर्घटना**





सबै मिलेर परिवर्तन" गर्ने कुरा नर्सरी वा किन्डरगाडेन् जस्ता संस्थाहरूमा अपनाइएका उदाहरणहरू

- यातायात बसजस्ता साधनहरूमा सुरक्षा उपकरणहरूको स्थापना
- बस चढ्ने र ओरलिनेसमयमा बालबालिका संख्या र नाम जस्ता विवरणहरू धेरै कर्मचारीहरूले जाँच गर्ने।
- बस चढ्ने र झर्दा उपस्थित संख्या बोर्डिङ मार्फत पक्का गर्नुहोस् ।

२०२३ अप्रिलदेखि यातायात बसमा सुरक्षा उपकरणहरूको स्थापना अनिवार्य गरिएको छ।
यातायात बस मात्र होइन, व्यक्तिगत गाडीमा पनि छोडिने दुर्घटनाहरू भइरहेको छ।
सुतिरहेको छ भन्ने सोचेर केही मिनेट मात्र कुरा हो भनेर नसोचौं, सधैं "के हुन्छ" भन्ने बारे सोचौं।

हियारी - हात्टो रिपोर्ट

टोकियो महानगरीय सरकारले दुर्घटनाको परिणाम हुन सक्ने घटनाहरूको अध्धन गरेर तिनीहरूलाई रोकथामको लागि नजिक मिस रिपोर्ट तयार पारेको छ ।

पुनरावलोकन गरौं।

घर भित्र "परिवर्तन गर्नुपर्ने" कुराहरू
कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ?



झ्याल र बाल्कोनी

- बाल्कोनी वा झ्यालबाट खस्ने
- रोल-स्क्रीनको डोरीले श्वास रोकिने

बाटब

- नुहाउने टबमा डुब्ने
- नुहाउने टबको ढक्कनबाट खस्ने
- लुगा धुने मेसिनमा श्वास रोकिने

शौचालय

- कोठा भित्र थुनिने
- शौचालयको सिटमा डुब्ने
- सुगन्धित पदार्थ वा सरफ गल्तीले खाने

सुत्ने कोठा

- ओछ्यानबाट खस्ने
- ओछ्यान र बेड गार्डको खाल्डोमा थुनिने
- उल्टो सुत्दा श्वास रोकिने

भान्छा कोठा

- फ्राइप्यानले पोलेर घाइते हुने
- विद्युतीय पोटको बाफले पोलेर घाइते हुने
- चक्कुले हात काट्ने
- रक्सी गल्तीले पिउने

बगैंचा र मुख्य ढोका

- पलास्टिकको पौंडी पोखरीमा डुब्ने
- किराले टोकेर घाइते हुने

गाडी (पार्किङ स्थान)

- गाडी भित्र छुट्ने
- ढोका वा झ्यालमा औंला थिचिने
- बालबालिकाको कुर्सीबाट खस्ने

बस्ने कोठा

- प्लग पोइन्टमा छुंदा करेन्ट लाग्ने
- टेबलमा ठोक्किने
- तातो चिया खाँदा पोलेर घाइते हुने
- कुर्सीबाट खस्ने
- चुरोट गल्तीले पिउने

कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ भनेर पुष्टि गरौं।

"परिवर्तन गर्न मिल्ने चीजहरू परिवर्तन गरेर बच्चाहरूको भविष्य जोगाऔं"



भविष्य



जोगाउनुहोस्

झ्याल र बाल्कोनी

यहाँ परिवर्तन गरौं

- झ्यालमा सहयोगी तालो राख्ने
- बाल्कोनीमा चढ्न सकिने चीजहरू नराख्ने
- डोरीरहित-स्क्रीनमा परिवर्तन

नुहाउने ठाँउ

यहाँ परिवर्तन गरौं

- नुहाउने टबको पानी निकाल्ने
- बाथरूमको ढोकामा तालो राख्ने
- नुहाउने टबको ढक्कनमा बच्चा नचढाउने
- बच्चाको सुरक्षाका लागी लक भएको धुने मेसिन प्रयोग गर्ने

सुत्ने कोठा

यहाँ परिवर्तन गरौं

- ओछ्यान र भितको बिच खाली भाग नराख्न हसियार हुनुहोस्।
- बच्चा जन्मेको 18 महिनाभन्दा कम उमेरका शिशुहरूका लागि ओछ्यान गार्ड प्रयोग नगर्ने
- सोफामा सुत्न नदिने
- सकेसम्म वयस्कहरूको ओछ्यान प्रयोग नगर्ने
- ओछ्यानको फोम वा म्याट्रेस कडा बनाउने
- बच्चा १ वर्षको नहुँ दासम्म सुत्दा उल्टो होइन, अघिल्तिर फर्काएर सुताउने

शौचालय

यहाँ परिवर्तन गरौं

- बच्चाको हात नपुग्ने ठाउँ मा सहयोगी तालो राख्ने
- बाहिर खोल्न सकिने तालोमा परिवर्तन गर्ने
- शौचालयको ढक्कन बन्द गर्ने
- डिटरजेन्टजस्ता वस्तु बच्चाको हात नपुग्ने ठाउँ मा राख्ने

यसरी परिवर्तन गर्नुहोस्



गाडी (पार्किङ स्थान)

यहाँ परिवर्तन गरौं

- गाडीबाट ओर्लंदा बच्चालाई लिएरने
- गाडीको ढोका वा झ्याल खोल्दा बच्चाको स्थान पक्का गर्ने
- बच्चाको उमेर र विकासनुसारको बालबालिकाको सिट प्रयोग गर्ने

बस्ने कोठा

यहाँ परिवर्तन गरौं

- प्लग पोइन्टको ढक्कन प्रयोग गर्ने
- कुनाको गार्ड लगाउने
- खस्न सक्ने ठाँउमा तातो चिज र ढक्न नराख्ने
- बेल्ट भएको कुर्सी प्रयोग गर्ने
- चुरोट र लाइटर उठाएर राख्ने

भान्छा कोठा

यहाँ परिवर्तन गरौं

- फ्राइप्यानको ह्यान्डल भित्रतिर फर्काउने
- बाफ नआउने सुरक्षित विद्युतीय पोट प्रयोग गर्ने
- खाना बनाउने उपकरणको दराजमा तालो राख्ने
- रक्सी बच्चाको हात नपुग्ने ठाउँ मा राख्ने

बगैँचा र मुख्य ढोका

यहाँ परिवर्तन गरौं

- बच्चाको पुलमा खेल्दा बच्चा संगै बस्नुहोस्।
- औषधी प्रयोग गरेर किरा भगाउनुहोस्