

Kutunza watoto salama

Keeping children safe

Swahili/Kiswahili

Wazazi kutoka tamaduni na jamii zote wanataka watoto wao kuepukana na madhara. Hata kama Australia ni sehemu salama kwa ujumla, watoto wanaweza kudhurika nyumbani au kwenye jamii.

Kuwakinga watoto dhidi ya ajali

Watoto wengi wanaumia kutoptana na ajali. Ndio chanzo kikubwa cha majeraha na vifo kwa watoto walio chini ya miaka 15.

Ajali nyingi zinaweza kuzuilika.

Ajali zinahusisha:

- > kugongwa na gari kwenye kinjia cha kuondokea nyumbani au ukiwa barabarani
- > kuzama baharini, ziwani, kwenye bwawa la kuogelea au bafuni
- > kuanguka sehemu za michezo, nyumbani au sehemu nyingine
- > kuungua, sumu, kukwamwa
- > watoto wachanga kufariki wakiwa usingizini.

Kuna mengi ambayo wazazi wanaweza kuyafanya ili kuzuia ajali na kuwalinda watoto dhidi ya madhara.



Walinde watoto dhidi ya ajali kwa kuwa nao karibu na kuwachunga.



Government of
South Australia

Kuwasaidia wazazi kuwa bora Zaidi



Watoto wengi
hugongwa na
gari nyumbani wakati
tunapoondoaa gari. Kagua
usalama wa watoto kabla
ya kuondoa gari.

Usalama barabarani na magari

> Sheria husema:

- kila dereva lazima awe na leseni
 - kila abiria lazima afunge mkanda
 - watoto lazima watumie mikanda wa saizi yao
au viti ambavyo ni sawia na umri wao.
- > Usiwaache watoto ndani ya gari hata kama ni
kwa muda mfupi. Gari huwa linatunza joto
kwa haraka sana. Watoto wanaweza kuugua
na baadhi walishafariki.
- > Daima waangalie watoto karibu na taa za
barabarani. Washike mikono wanapovuka
barabara.



Usalama wa majini

Ni rahisi watoto kuzama, hata kama maji ni mafupi.

- > Usiwaache watoto wenyewe bafuni.
- > Kuwa karibu nao mnapokuwa ufukweni,
kwenye bwawa la kuogelea au mito.
- > Weka vizuizi ili watoto wakae mbali na maji,
kama vile maji yaliyotuwama au mabwawa.
Mwaga maji yaliyo kwenye bafu, ndoo au karo.
- > Wafundishe watoto kuogelea.
- > Wafundishe juu ya usalama wakiwa ufukweni,
mitoni, bwawani. Maji haya yanaweza kuwa
hatari.

Kujifunza kuogelea
kunaweza kuwa
burudani kwa familia nzima.
Hujachelewa waweza
kujifunza.

Usalama nyumbani

Ajari nyingi hutokea nyumbani.

- > Weka vitu hatari mbali na watoto kama vile - visu, sigara, taa, pombe, na madawa.
- > Weka watoto mbali na moto na vifaa vya kuleta joto.
- > Hakikisha hawafikii chombo cha kuhifadhi chakula cha moto juu ya stovu. Zungusha mkono wa chungu upande mwingine.
- > Weka vinywaji vya moto mbali na watoto.
- > Hakikisha samani au TV haviwaangukii watoto.

Walinde watoto dhidi ya mbwa, paka au wanyama wengine.

Usingizi salama kwa watoto wachanga

Baadhi ya watoto hufa wakiwa usingizini pale ambapo nyuso zao hufunika na kushindwa kupumua. Bado ni wadogo kwa kuweza kujiondoa hatarini. Wengine hufa kwa kifo cha watoto wachanga cha ghafla (SIDS).

- > Daima walaze watoto chali, siyo kifudifudi au ubavuni.
- > Hakikisha huwafuniki kichwa na uso.
- > Usivute sigara karibu na watoto wachanga au wanawake wajawazito.
- > Walaze watoto katika vitanda vyao salama, siyo kwenye vitu laini kama sofa.
- > Usiweke chochote laini kwenye kitanda cha mtoto, kama mito, blanketi, vidoli laini.
- > Watoto walale chumbani mwa wazazi wao, kwenye vitanda vyao, miezi 6 hadi 12 ya kwanza.
- > Wanyonyeshe watoto kama unaweza.

Watoto wadogo wanahitaji sehemu yao wenyewe ya kulala kuepuka jasho au kuwaviringikia. Sio salama watoto wachanga kulala na wewe.

Kuzuia kukwamwa

Ni rahisi watoto wadogo kukwamwa na kitu.

- > Usiwape chakula wasichoweza kutafuna kama tofaa, mbegu, peremende, soseji zenye ngozi.
- > Usiwape peremende laini.
- > Kaa karibu wakati watoto wanakula.
- > Jihadhari na vidoli vyenye vipande vidogovidogo au betri zenye umbo la duara ambazo wangeweza kumeza.

Usalama dhidi ya juu

Australia ina kiwango kikubwa cha saratani ya ngozi ulimwenguni. Jua linachoma chini ya dakika 15 hata kama siku hiyo kuna mawingu. Hakikisha kila mmoja:

- > anavaa kofia, na nguo nyepesi isiyo bana
- > tumia mafuta ya kulinda jua (30+ SPF)
- > yuko kivilini, hasa kati ya saa 4 asubuhi na saa 9 mchana.

Wakati kujilinda dhidi ya juu ni muhimu, sote tunahitaji jua katika miili yetu hasa kwa kupata Vitamin D kwa kuimarisha mifupa yetu. Inaweza kuwa ngumu kwa watu wenye ngozi nyeusi au wanaofunika ngozi zao kupata jua la kutosha. Muulize daktari wako kuhusu Vitamin D.



Watoto kutembea pekee yao

Kama watoto watatoka nje bila kuwa na watu wazima watahitaji kujua namna ya:

- > kuwa salama barabarani au wanapokuwa wanaendesha baiskeli
- > matumizi ya basi, tram, treni au taxi. Hakikisha wana pesa ya kutosha
- > kuwasiliana na wewe, mtu mzima, wanayemwamini au huduma za dharula 000.

Ni muhimu kujua wapi watoto wamekwenda, namna gani watafika huko na wataonana na nani. Uliza mipango yao ya kuwa salama, hasa vijana.

Kuwaacha watoto nyumbani pekee yao

Sheria inasema wazazi wanawajibika kuhusu usalama wa watoto wao na hawapaswi kuwaacha katikamazingira si salama. Watoto wakati wote wanatakiwa kuwa kwenye uangalizi wa mtu ambaye:

- > unamfahamu na kumuamini
- > anajitambua na kuwajibika
- > anajua cha kufanya wakati wa hatari.



Usalama mtandaoni

Wazazi wanaweza kuwasaidia watoto wao kutumia mtandao salama kwa:

- > kuzungumza nao kuhusu wanachofanya
- > kutumia mwenyewe ili ujue namna inavyofanya kazi
- > wafanye watoto kuwa huru kukwambia au kumwambia mtu wanayemwamini kama kuna kitu kinachowatia wasiwasi
- > kutafuta habari zaidi www.esafety.gov.au

Kama kuna unyanyasaji unaweza kulisema shulenii kwako au toa taarifa kwa anayehusika na mtandao au polisi.

Hakikisha watoto wanajua kutokukutana na kila wanayefahamu mtandaoni tu.

Muda wote
watoto wanahitaji
mtu mwenye
majukumu ya
kuwalinda.





Usalama wa watoto
upo kwenye hatari
pale ambapo wanafamilia
wameathiriwa na pombe
au madawa.

Ukatili wa kifamila

Vurugu katika kifamila ni tatizo katika jamii na tamaduni zote. Kamwe si vizuri. Ni kinyume cha sheria ya Australia.

Vurugu inaweza kuwa ya:

- > kimwili, kama vile kupiga, kusukuma, kufinya, kuvuta nywele
- > kihisia, kama kupiga kelele, kumfanya mtu ahisi vibaya, kumuogopesha
- > kuchunguza watu wafanyacho.

Vurugu nyumbani huathiri watoto. Hata kama hawaoni wala kusikia vurugu, kiwewe hubadilisha utendaji wa ubongo, na pia hawawezi kukua au kujifunza vizuri. Inaweza kuathiri watoto wachanga ndani ya tumbo. Pia vurugu katika familia inaweza kuwafanya watu wazima washindwe kuwajali watoto.

Kama vurugu unaweza kupata msaada kwenye mashirika. Wipigie Polisi kwenye 000 hasa kama kuna hatari ya dharura.

Ukatili wa kijinsia

Unyanyasaji wa kijinsia unatokea kwenye tamaduni yoyote au jamii yoyote. Wazazi wanaweza kuwasaidia watoto kuwa salama kwa kuwafundisha:

- > kwamba mwili wao wote ni binafsi
- > wakupe taarifa au kumwambia mtu yeyote mzima anayeaminika kama kuna mtu amewafanya wasiwe na amani, hata kama ni mtu wa familia au rafiki
- > kwamba utawaamini na utawalinda
- > kwamba hutunzi siri ya mambo haya
- > wasiende na mtu wasiyemfahamu.

Asilimia kubwa ya ukatili wa kinjisia kwa watoto hufanywa na wale wanaowafahamu na kuwaamini.

Kama unahisi hasira
au hauko sawa, kumbuka
kutokumtingisha mtoto.
Inaweza kusababisha madhara
kwenye ubongo na baadhi
ya watoto hufa.

Dharura

- > Kama una wasiwasi kuhusu mwanao unaweza kumkimbiza sehemu ya dharura hospitalini.
- > Kama unahisi mwanao kuna kitu amemeza cha kumdhuru, piga kituo kinachohusu sumu kwa 13 11 26 au gari ya dharura kwa 000.
- > Kama mtu yuko mahututi, amejeruhiwa au ana shida ya upumuaji, ipigie gari ya dharura haraka kwa 000.

Kama unafikiri
mtoto yupo kwenye
hatari ya unyanyasaji,
kunyanyapaliwa au kutengwa,
waweza kumsaidia kwa
kuwapigia kitengo cha taarifa
za unyanyasaji wa mtoto
kwa 13 14 78.

Huduma

Dharura

000 Polisi, Moto, Gari la wagojwa (Police, Fire, Ambulance)
13 11 26 Kituo cha kutolea habari kuhusu sumu (Poisons Information Centre)
13 14 44 Kuita Polisi kama kuna tatizo lakini ikiwa siyo hatari ya haraka

Wakalimani

Kituo cha Wakalimani na Tafsiri ya Lugha (Interpreting and Translating Centre)

1800 280 203, saa 2.30 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
Wakalimani kwa njia ya simu au wa ana kwa ana www.translate.sa.gov.au

Huduma ya Wakalimani na Tafsiri (Translating and Interpreting Service (TIS National))

13 14 50 muda wowote mchana au usiku kwa wakalimani wa kwenye simu www.tisnational.gov.au

Usalama wa watoto

Healthdirect

1800 022 222 wakati wowote mchana au usiku ikiwa mtu anaumwa au amejeruhiwa www.healthdirect.gov.au

Huduma ya Taifa ya Madaktari wa Nyumbani (National Home Doctor Service)

13 74 25 kuomba daktari wa baada ya saa za kazi akutembelee nyumbani [https://homedoctor.com.au](http://homedoctor.com.au)

Kidsafe SA

8161 6318, saa 2.30 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
Taarifa juu ya kutunza watoto wachanga na watoto kuwa salama, ikiwa ni pamoja na viti ya salama garini www.kidsafesa.com.au

Red Cross Baby Seats

8443 9700, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
Ushauri wa kununua, kukodisha, viti salama garini
www.redcross.org.au/baby-seats

SIDS and Kids SA

8332 1066, saa 3 asubuhi-saa 10 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa (majibu ya tatizo yanapatikana 24/7)
Taarifa kuhusu usingizi salama wa mtoto na msaada ukiwa katika huzuni www.sidssa.org

Simu kwa ajili ya kutoa Taarifa kuhusu Unyanyasaji wa Watoto (Child Abuse Report Line)

13 14 78 muda wowote mchana au usiku
Kama mtoto yuko katika hatari ya kufanyiwa ukatili, unyanyasaji au kupuuzwa
www.childprotection.sa.gov.au/reporting-child-abuse

Ofisi ya Kamishna ya eSafety (Office of the eSafety Commissioner)

1800 880 176
Usalama wa mtandaoni na kutoa ripoti ya uonevu mtandaoni kwa lugha kadhaa www.esafety.gov.au

Vurugu katika Familia

Simu kuhusu Vurugu za Majumbani (Domestic Violence Crisis Line)

1800 800 098 muda wowote mchana au usiku
Msaada kuhusu vurugu, malazi ya dharura na uhamisho
<http://womenssafetyservices.com.au>

Mipango wa Kusaidia Wanawake Wahamiaji (Migrant Women's Support Program)

8152 9260, saa 2.30 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
Msaada wa siri na wa bure kwa wanawake na watoto wahamiaji walio kwenye unyanyasaji wa kifamilia <http://womenssafetyservices.com.au>

1800 RESPECT

1800 737 732 muda wowote mchana au usiku
Zungumza na mtu kwa simu au kwenye mtandao kuhusu unyanyasaji katika familia au ubakaji www.1800respect.org.au

Mwongozo huu rahisi wa Mzazi ni mmoja kati ya 9 iliyoundwa na Parenting SA kwa ajili ya familia kutoka kwenye jumuiya mpya zenyetamaduni mbalimbali na zinazoendelea kujitokeza Australia ya Kusini. Tungependa kushukuru mashirika mengi pamoja na familia ambazo zimechangia bure maarifa na utaalam kwenye Miongozo, hasa familia na wafanyakazi ambao picha zao zinaonekana ndani yake.

Parenting SA inashirkiana na Idara ya Elimu na Mtandao wa Afya wa Wanawake na Watoto.

Simu (08) 8303 1660
www.parenting.sa.gov.au

Mwongozo Rahisi wa Wazazi unatolewa bure Australia ya Kusini

Muhimu: Taarifa hii haikusidii kuchukua nafasi ya ushauri kutoka kwa mtaalamu.

© Serikali ya Australia ya Kusini Toleo la kwanza 01/2019.

Huduma za Tamaduni Mbalimbali

Shirikisho la Wanawake wa Kiafrika SA (African Women's Federation of SA)

8161 3331 au 8354 2951, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu, Jumatano, Alhamisi
304 Henley Beach Road, Underdale
Mipango na huduma kwa wanawake wa Kiafrika www.awfosa.com

AMES Australia

7224 8550, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa Sakafuni, 212 Pirie Street, Adelaide
7224 8500, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa 2/59 Commercial Road, Salisbury
Huduma za makazi kwa wakimbizi na wahamiaji wapya www.ames.net.au/locations/find-sites

Kituo cha Vitendeakazi cha Wahamiaji Australia (Australian Migrant Resource Centre)

8217 9500, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa 23 Coglin Street, Adelaide
Makazi, mahusiano ya kifamilia pamoja na huduma kuhusu unyanyasaji wa kifamilia kwa wahamiaji, wakimbizi na wanaotafuta hifadhi Angalia www.amrc.org.au kwa maeneo ya mijini na vijijini

Shirika la Wakimbizi Australia (Australian Refugee Association)

8354 2951, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa 304 Henley Beach Road, Underdale
8281 2052, saa 3.30 asubuhi-saa 10.30 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa 1 Brown Terrace, Salisbury
Usimamizi na usaidizi kwa wakimbizi www.australianrefugee.org

Huduma ya Afya ya Wakimbizi (Refugee Health Service)

8237 3900 au 1800 635 566 (wanaoita kutoka vijijini) saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa 21 Market Street, Adelaide
Huduma ya afya kwa wakimbizi wapya na wanaotafuta hifadhi

Vijana wa Tamaduni Mbalimbali SA (Multicultural Youth SA (MYSA))

8212 0085, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa Shop 9 Miller's Arcade, 28 Hindley Street, Adelaide
Mipango kwa vijana na familia www.mysa.com.au

Shirika la Wanawake wa Kiislam SA (Muslim Women's Association of SA)

8212 0800, saa 3.30 asubuhi-saa 9 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa Ghorofa ya 4, 182 Victoria Square, Adelaide
Mipango na msaada kwa wanawake wa Kiislam na familia zao www.mwasa.org.au

Malezi

Simu kwa ajili ya Usaidizi wa Malezi (Parent Helpline)

1300 364 100 kwa ushauri kuhusu afya ya mtoto na malezi

Islamicare – Simu kwa ajili ya Usaidizi wa Malezi (Islamicare – Parenting Helpline)

1800 960 009, siku 7 kwa wiki
Msaada wa siri kwa wazazi wa vijana <http://www.islamicare.org.au>

Mtandao wa Malezi ya Watoto (Raising Children Network)

Taarifa kuhusu malezi pamoja na video katika lugha nyingi <http://raisingchildren.net.au>

Malezi SA (Parenting SA)

Miongozo mingine miepesi kwa wazazi pamoja na miongozo mingine ya kawaideku kuhusu mada mbalimbali, ikiwa ni pamoja na 'Usalama kwa watoto wadogo', 'Nyumbani peke yake', 'Kulinda watoto kutoekana na unyanyasaji wa kijinsia', 'Usalama mitandaoni' www.parenting.sa.gov.au



Government
of South Australia