

# छोराछोरीलाई सुरक्षित राख्नेबारे

Keeping children safe

Nepali/नेपाली



सबै संस्कार र समुदायमा आमाबाबुले छोराछोरीलाई हानिबाट सुरक्षित राख्न चाहन्छन्। अष्ट्रेलिया सामान्यतया सुरक्षित स्थान हो, रै पनि छोराछोरीलाई घर वा समुदायमा हानि पुग्न सक्छ।

## छोराछोरीको दुर्घटनालाई रोक्ने बारे

धेरै छोराछोरी दुर्घटनामा घाइते हुन्छन्। १५ बर्ष भन्दा कम उमेरका छोराछोरीको लागि चोट र मृत्युको यो मुख्य कारण हो।

धेरै दुर्घटनाहरू रोक्न सकिन्छ।

दुर्घटनाहरूको प्रकार:

- > गृह मार्गमा वा सडकमा कारले हाने
- > समुद्र तटमा, पौडिने कुवामा वा नुहाउने डुँडमा डुबे
- > खेल मैदान, घर वा अन्य ठाउँहरूमा लड्ने
- > जल्ने, बिष लाग्ने (खुवाउने), निल्दा अड्किने
- > छोराछोरी सुतेका ठाँउमा दुर्घटनाहरूबाट मृत्यु हुने।

आमाबाबुले छोराछोरीलाई दुर्घटनामा पर्नबाट रोक्न र हानिबाट बचाउन मद्दत गर्न सक्छन्।



साना छोराछोरीका नजिक बसेर उनीहरूको सुरक्षामा नजर राख्नुहोस्।



धेरै साना छोराछोरीलाई घरमा पस्ने सडकमा कारले हानेको छ। तपाईंले कार हिडाउनु अघी छोराछोरी सुरक्षित छन के त जाचुहोस्।

## कार र सडकमा सुरक्षा

- > कानुनले यसो भन्छ:
  - गाडी हाक्ने जो कसैको चालक अनुमती पत्र हुनुपर्छ
  - सबैले सीट बेल्ट लगाउनु पर्दछ
  - छोराछोरीको उमेर र नाप अनुसारको सही सिट बेल्ट वा सुरक्षा सीट प्रयोग गर्नुपर्दछ।
- > छोराछोरीलाई कारमा कहिले पनि एकलै छोड्नु हुँदैन, एकैछिनलाई पनि। कारहरू धेरै छिटो धेरै ताल्छन। छोराछोरी बिरामी हुन सक्छन् र कती त मरेका पनि छन्।
- > सडक बत्ती नजिक छोराछोरीलाई सधैं निरीक्षण गर्नुहोस्। उनीहरूको हात समातेर सडक तार्नुहोस्।

## पानीमा सुरक्षा

- छोराछोरी सजिलै डुब्न सक्छन्, धेरै पानीमा पनि।
- > छोराछोरीलाई नुहाउने डुँडमा कहिल्यै पनि एकलै नछोड्नुहोस्।
- > उनीहरू समुद्र तटमा, पौडिने पोखरीमा, नदिहरूमा हुँदा आफु नजिक बसेर उनीहरूलाई हेर्नुहोस्।
- > छोराछोरीलाई पानी भएका ठाँउमा जानबाट छेक्नलाई बेरा लगाउनुहोस्, जस्तै तलाउ वा पोखरीमा। नुहाउने डुँड, बाल्टि, डोबिल्काहरूको पानी खाली गर्नुहोस्।
- > छोराछोरीलाई पौडिन सिकाउनुहोस्।
- > समुद्रमा, नदीमा, बाँधहरूमा कसरी सुरक्षित रहनु पर्छ भनि सिकाउनुहोस्। यि ठाँउहरू खतरनाक हुन सक्छन्।



पौडिन सिक्नु सिङ्गो परिवारका लागि रमाइलो हुनसक्छ। सिक्न कहिल्यै ढिलो हुँदैन।

## घरमा सुरक्षा

थुप्रै दुर्घटनाहरू घरमा घट्छन्।

- > खतरनाक चीजहरू नपुग्ने ठाँउमा राख्नुहोस - छुरि, चुरोट, लाईटर, रक्सि, दबाईहरू।
- > छोराछोरीलाई आगो र हीटरहरूबाट टाढा राख्नुहोस।
- > उनीहरूले चुलोमा राखेको तातो खानाको भाँडो पुग्न नसकुन्। भाँडाको उजिन्डो पछाडी पट्टी फर्काउनुहोस।
- > तातो चिया पानी छोराछोरीले नपुग्ने ठाँउमा राख्नुहोस।
- > ख्याल गर्नुहोस कि टिभी वा काठपात लडेर छोराछोरीलाई नकिचुन।

यदी कुकुर, बिरालो वा अन्य जनावर वरिपरी छोराछोरी छन भने याद गर्नुहोस।

## छोराछोरी सुतेको बेलामा सुरक्षा

कोही छोराछोरी सुतेकै ठाँउमा मर्छन् यदी उनीहरूको अनुहार छोपियो र सास फेर्न सकेन भने। उनीहरू सारै साना भएकाले खतराबाट भाग्न सक्दैनन। कोही अचानक शिशु मृत्यु बहुलक्षण (एस.आइ. डि.एस.) बाट मर्छन्।

- > छोराछोरीलाई सधैं उताने पारेर सुताउनुहोस, घोटे वा कोल्टे पारेर होईन।
- > उनीहरूको टाउको र अनुहार खुल्ला राखिदिनुहोस।
- > छोराछोरी वा गर्भवती महिलाहरू वरिपरी धूम्रपान नगर्नुहोस।
- > शिशुहरूलाई सुरक्षित भुँई कोक्रामा सुताउनुहोस, तर नरम चीजहरू जस्तै सोफाहरूमा होईन।
- > भुँई कोक्रामा सिराने, सिरक, नरम गुडियाहरू जस्ता केहि नराख्नुहोस।
- > शिशुहरूलाई पहिलो ६ देखि १२ महिनासम्म आमाबाबुको कोठामा, उनीहरूको आफ्नै खाटमा सुताउनुहोस।
- > यदि सक्नुहुन्छ भने छोराछोरीलाई आमाको दुध खुवाउनुहोस।

शिशुहरूलाई आफ्नै सुत्ने ठाउँ चाहिन्छ तब उनीहरूलाई धेरै गर्मी हुँदैन वा कुच्चिदैनन्। छोराछोरीलाई तपाईंसंग सुताउन सुरक्षित हुँदैन।



## सर्किनबाट बचाउने

साना बालबालिकाले सजिलै अड्काउन सक्छन्।

- > उनीहरूले चपाउन नसक्ने खानेकुरा जस्तै स्याउ, गेडागुडी, चक्लेटहरू, छाला सहितको ससेज नदिनुहोस।
- > उनीहरूलाई चुइगम नदिनुहोस।
- > छोराछोरीले खाएको नजिक बसेर हेर्नुहोस।
- > मसिना पुर्जा भएका वा टाँके बेटी भएका खेलौनाहरूबारे होस गर्नुहोस उनीहरूले निल्न सक्लान।

## घामबाट सुरक्षा

अष्ट्रेलियामा छालाको क्यान्सरको दर संसारकै उच्चतम छ। धुम्मे दिनमै पनि घामले १५ मिनेट भन्दा चाँडै उड्छ। सबैले:

- > छत्रे टोपी र खकुलो, सित्तल लुगा लगाउनु पर्छ
- > घातक सुर्यकिरण छेक्ने सनस्क्रीन किरिम (३०+ एस.पी.एफ.) प्रयोग गर्नुपर्छ
- > विशेष गरी बिहानको १० बजे देखि दिउँसोको ३ बजे बिच ओझेलमा बस्ने गर्नुपर्छ।

घामबाट सुरक्षित हुन जरुरी त छँदै छ, तर हड्डी बलियो बनाउनका लागि र पर्याप्त भिटामिन डी पाउनका लागि हामी सबैको छालामा घाम पर्नुपर्दछ। कालो छाला भएका व्यक्तिहरूको लागि वा लुगाले जिउ छोप्रेहरूका लागि यो कठिन हुनसक्छ। भिटामिनडीको बारेमा आफ्नो डक्टरलाई सोध्नुहोस।

## छोराछोरी एकलै बाहिर जाँदा

यदि छोराछोरी ठुला मान्छे बिना बाहिर जान्छन भने उनीहरूलाई थाहा हुनुपर्छ कि, कसरी:

- > सडकमा वा साइकल कुदाँउदा सुरक्षित रहने
- > बस, ट्राम, रेल वा ट्याक्सी प्रयोग गर्ने। उनीसंग पर्याप्त पैसा हुनुपर्छ
- > तपाईंलाई वा अन्य विश्वसनीय ठुला मान्छेलाई सम्पर्क गर्ने वा आकस्मिक सेवलाई 000 मा सम्पर्क गर्ने।

छोराछोरी कहाँ जाँदैछन, त्यहाँ कसरी पुग्छन र कसलाई भेट्न जाँदैछन भन्ने जान्न जरुरी छ। सुरक्षित रहनका लागि, विशेष गरी किशोर/किशोरीलाई उनीहरूको योजना बारे सोध्नुहोस।

## छोराछोरीलाई एकलै घरमा छोड्दा

कानूनले भन्छ कि छोराछोरीको सुरक्षाको लागि आमाबाबु जिम्मेवार हुन्छन् र उनीहरूलाई असुरक्षित स्थितिमा छोड्नु हुँदैन। छोराछोरीलाई सधैं कसैले हेर्नु पर्दछ, जुन मान्छे:

- > तपाईंले चिनेको र विश्वास गर्न सक्ने हुनुपर्छ
- > परिपक्व र जिम्मेवार हुनुपर्छ
- > आकस्मिक अवस्थामा के गर्नुपर्छ भन्ने जान्ने हुनुपर्छ।

छोराछोरीलाई सधैं कोही जिम्मेवार ब्यक्तिले हेरचाह गर्नु पर्छ।



## अनलाइन (इन्टरनेट)मा सुरक्षा

आमाबाबुले छोराछोरीलाई सुरक्षित तरिकाले इन्टरनेट प्रयोग गर्न यसरी सिकाउन मद्दत गर्न सक्छन्:

- > उनीहरू के गर्दै छन् भनेर सोध्ने गरेर
- > आफैले प्रयोग गरी हेर्नुहोस ता कि तपाईंलाई थाहा होस कसरी त्यो काम गर्दछ भनेर
- > यदि उनीहरूलाई केहि समस्या आएमा तपाईंलाई वा अर्को विश्वसनीय वयस्कलाई भन्नु भनि छोराछोरीलाई सिकाएर
- > [www.esafety.gov.au](http://www.esafety.gov.au) मा राम्रो जानकारी खोजेर।

यदि हेप्रे प्रवृत्ती छ भने आफ्नो विद्यालयमा कुरा राख्न वा इन्टरनेट प्रदायक वा पुलिसलाई रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ।

**सामाजिक संजालमा मात्र चिनेको कसैलाई भेट्नु हुँदैन भनि छोराछोरीलाई राम्ररी सचेत गराउनुहोस।**



यदि परिवारका सदस्यहरु रक्सी या लागु औषध देखि प्रभावित भएका छन भने छोराछोरीको सुरक्षा जोखिममा पर्छ।

## पारिवारिक हिंसा

पारिवारिक हिंसा प्रत्यक समुदाय अनि संस्कारको समस्या हो। यो कदापी ठिक होईन। यो अष्ट्रेलियामा कानून विरुद्ध हो।

हिंसा निम्नानुसार हुन सक्छन:

- > शारीरिक, जस्तै पिटनु, घचेटनु, चिमोटनु, कपाल ताबु
- > भावनात्मक, जस्तै उच्च स्वरमा कराउनु, मान्छेको चित्त दुखाउनु, धम्की दिनु
- > मानिसहरूलाई केहि गर्नबाट नियन्त्रण गर्नु।

हिंसाले परिवारमा छोराछोरीलाई हानि पुऱ्याउँछ। भलेही उनीहरूले नदेखेको वा नसुनेको होस्, त्यसले उनीहरूको दिमागको काम गराईलाई परिवर्तन गरिदिन्छ र उनीहरू बढन वा सिक्न पनि सक्दैनन्। त्यसले पेटमा भएको बच्चालाई असर पार्न सक्छ। पारिवारिक हिंसाका कारण वयस्कहरूलाई छोराछोरीको रेखदेख गर्न कठिन बनाउँछ।

**यदि हिंसा भएको छ भने तपाईंले संस्थाहरूबाट मद्दत लिन सक्नुहुन्छ। यदि तत्काल खतरा छ भने ००० मा पुलिसलाई फोन गर्नुहोस्।**

## यौन दुर्व्यवहार

यौन दुर्व्यवहार कुनै पनि संस्कृति वा समुदायमा हुन सक्छ। आमाबाबुले छोराछोरीलाई निम्न कुराहरु सिकाएर सुरक्षित रहन मद्दत गर्न सक्छन्:

- > उनीहरूको सम्पूर्ण शरीर निजी (गोप्य) हो भनेर
- > कसैले उनिहरूलाई डर देखायो वा अपठ्यारो महसुस गरायो भने, परिवारको सदस्य वा मित्र नै भए पनि, तपाईंलाई वा अर्को विश्वसनीय वयस्कलाई बताउनु भनेर
- > तपाईंले उनीहरूलाई विश्वास गर्नुहुनेछ र रक्षा गर्नुहुनेछ भनेर
- > तपाईंले यी कुरा गोप्य राख्नुहुनेछ भनेर
- > उनीहरूलाई कोही नचिनेकासंग जानु हुँदैन भनेर।

**छोराछोरीको यौन दुर्व्यवहार प्रायःजसो उनीहरूले चिनेका र विश्वास गर्ने मानिसहरूद्वारा नै हुनेगर्छ।**

यदि तपाईंलाई रिस उठेको छ वा चिन्तित हुनुहुन्छ भने सम्झनुहोस छोराछोरीलाई कहिल्यै पनि झङ्गाल झुङ्गल पार्नु हुँदैन। त्यसले मस्तिष्कलाई क्षति पार्न सक्छ र कोही छोराछोरीहरू मर्छन्।

## आपातकालीन अवस्थाहरु

- > यदि तपाईं छोराछोरीको बारेमा धेरै चिन्तित हुनुहुन्छ भने उनीहरूलाई अस्पतालको आकस्मिक कक्षमा लान सक्नुहुन्छ।
- > यदि छोराछोरीले कुनै हानिकारक चिज निलेको जस्तो लाग्यो भने 13 11 26 मा बिष सूचना केन्द्रमा वा 000 मा एम्बुलेंसलाई फोन गर्नुहोस्।
- > यदि कोही गम्भीर बीमार भयो भने, कसैलाई चोट लाग्यो भने वा सास फेर्न समस्या भयो भने, तुरुन्तै 000 मा एम्बुलेंसलाई फोन गर्नुहोस्।

यदि छोराछोरी हिंसाको जोखिममा परे जस्तो, दुर्व्यवहार वा बिस्पार भए जस्तो लाग्यो भने 13 14 78 मा बाल दुर्व्यवहार रिपोर्ट लाइनमा फोन गरेर मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

## सेवा(संस्था)हरू

### आपतकालीन

000 मा फोन गर्नुहोस पुलिस, आगलागी, एम्बुलेंसका लागि (Police, Fire, Ambulance)  
13 11 26 विष जानकारी केन्द्र (Poisons Information Centre)  
13 14 44 मा फोन गर्नुहोस प्रहरी उपस्थितिका लागि यदि समस्या छ भने तर तत्काल खतरा छैन भने

### दोभाषेहरू

#### दोभाषण तथा अनुवादन केन्द्र (Interpreting and Translating Centre)

1800 280 203 मा फोन गर्नुहोस, बिहान ८.३० - बेलुका ५ बजे सम्म, सोम देखि शुक्र फोनमा वा आम्ले साम्ने दोभाषेका लागि [www.translate.sa.gov.au](http://www.translate.sa.gov.au)

#### अनुवादन तथा दोभाषण सेवा (टिस नेसनल) (Translating and Interpreting Service (TIS National))

13 14 50 मा फोन गर्नुहोस, दिउँसो वा रातिको कुनै पनि समयमा फोन दोभाषेका लागि [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

### बाल सुरक्षा

#### हेल्थडाइरेक्ट (Healthdirect)

1800 022 222 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समयमा दिन वा रात यदि कोही बिरामी वा घाइते भएमा [www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)

#### नेशनल होम डक्टर सर्भिस (National Home Doctor Service)

13 74 25 मा फोन गर्नुहोस, कार्यालय समय पछि डक्टरलाई घरमा बोलाउन <https://homedoctor.com.au>

#### किडसेफ.एस.ए. (Kidsafe SA)

8161 6318 मा फोन गर्नुहोस, बिहान ८.३० बजे - बेलुका ५ बजे सम्म, सोम देखि शुक्र शिशुहरू र बच्चाहरूलाई सुरक्षित राख्ने बारे जानकारी, लगायत सुरक्षित कार साँट [www.kidsafesa.com.au](http://www.kidsafesa.com.au)

#### रेड क्रस बेबी सीट्स (Red Cross Baby Seats)

8443 9700 मा फोन गर्नुहोस, बिहान ९ बजे - बेलुका ५ बजे सम्म, सोम देखि शुक्र सुरक्षित कार साँट खरीद, भाडामा, जडान बारे सल्लाह [www.redcross.org.au/baby-seats](http://www.redcross.org.au/baby-seats)

#### सिड्स एन्ड किड्स एस.ए. (SIDS and Kids SA)

8332 1066 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ४ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र (संकटको जवाफ २४/७ उपलब्ध छ) सुरक्षित बच्चाको सुताई र शोक सहयोगको बारेमा जानकारी [www.sidssa.org](http://www.sidssa.org)

#### बाल दुरुपयोग रिपोर्ट लाइन (Child Abuse Report Line)

13 14 78 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समय दिन वा रात यदि बच्चा हिंसाको जोखिममा, दुर्ब्यवहार वा बिस्पारमा परेको छ भने [www.childprotection.sa.gov.au/reporting-child-abuse](http://www.childprotection.sa.gov.au/reporting-child-abuse)

#### इसेफ्टिको आयुक्तको कार्यालय (Office of the eSafety Commissioner)

1800 880 176 मा फोन गर्नुहोस धेरै भाषाहरूमा अनलाइन सुरक्षा र साइबर बढमाशीको रिपोर्ट गर्ने बारे जानकारी [www.esafety.gov.au](http://www.esafety.gov.au)

### हिंसा

#### घरेलु हिंसा संकट फोन सेवा (Domestic Violence Crisis Line)

1800 800 098 मा फोन गर्नुहोस, दिन वा रातको कुनै बेला हिंसा, आपतकालिन बास र सिफारिशहरूका लागि सहयोग <http://womenssafetyervices.com.au>

#### प्रवासी महिलाहरूको सहयोग कार्यक्रम (Migrant Women's Support Program)

8152 9260 मा फोन गर्नुहोस, ८.३० बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र पारिवारिक हिंसामा परेका प्रवासी महिलाहरू र बच्चाहरूका लागि निःशुल्क गोपनीय सहयोग <http://womenssafetyervices.com.au>

#### १८०० रेस्पेक्ट (1800 RESPECT)

1800 737 732 मा फोन गर्नुहोस, कुनै पनि समयमा दिन वा रात पारिवारिक हिंसा वा यौन आक्रमणको बारेमा कसैसंग फोनमा वा अनलाइन कुरा गर्नुहोस [www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)

### बहुसांस्कृतिक सेवा

#### ए.एम.इ.एस. अष्ट्रेलिया (AMES Australia)

7224 8550 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र Ground floor, 212 Pirie Street, Adelaide  
7224 8500 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र 2/59 Commercial Road, Salisbury  
शरणार्थी तथा नवआगन्तुक प्रवासीहरूको लागि बसोबास सेवाहरू [www.ames.net.au/locations/find-sites](http://www.ames.net.au/locations/find-sites)

#### अष्ट्रेलियन माइग्रेन्ट रिसोर्स सेन्टर (Australian Migrant Resource Centre)

8217 9500 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र 23 Coglein Street, Adelaide  
बसोबास, पारिवारिक सम्बन्ध र पारिवारिक हिंसा सेवाहरू प्रवासीहरू, शरणार्थीहरू र शरण खोज्नेहरूका लागि।  
शहर र देहातका स्थानहरूका लागि [www.amrc.org.au](http://www.amrc.org.au) हेर्नुहोस

#### अष्ट्रेलियन रिफ्युजी एसोसिएशन (Australian Refugee Association)

8354 2951 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र 304 Henley Beach Road, Underdale  
8281 2052 मा फोन गर्नुहोस, ९.३० बजे बिहान - ४.३० बजे साँझ, सोम देखि शुक्र 1 Brown Terrace, Salisbury  
शरणार्थीहरूको लागि सहयोग र समर्थन [www.australianrefugee.org](http://www.australianrefugee.org)

#### रिफ्युजी हेल्थ सर्विस (Refugee Health Service)

8237 3900 मा फोन गर्नुहोस वा 1800 635 566 (देहातबाट फोन गर्दा) ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र 21 Market Street, Adelaide  
नयाँ आएका शरणार्थीहरू र शरण खोज्नेहरूको लागि स्वास्थ्य सेवा

#### बहुसांस्कृतिक युवा एस.ए. (एम.वाइ.एस.ए.) (Multicultural Youth SA (MYSA))

8212 0085 मा फोन गर्नुहोस, ९ बजे बिहान - ५ बजे साँझ, सोम देखि शुक्र Shop 9 Miller's Arcade, 28 Hindley Street, Adelaide  
युवा मान्छे र परिवारका लागि कार्यक्रम [www.mysa.com.au](http://www.mysa.com.au)

#### मुस्लिम महिला एसोसिएशन एस.ए. (Muslim Women's Association of SA)

8212 0800 मा फोन गर्नुहोस, ९.३० बजे बिहान - ३ बजे अपरान्ह, सोम देखि शुक्र Level 4, 182 Victoria Square, Adelaide  
कार्यक्रमहरू र मुस्लिम महिला र उनीहरूको परिवारको लागि सहयोग [www.mwasa.org.au](http://www.mwasa.org.au)

### अभिभावकिय भूमिका

#### अभिभावक सहयोग फोन सेवा (Parent Helpline)

1300 364 100 मा फोन गर्नुहोस, बाल स्वास्थ्य र अभिभावक कार्यमा सल्लाहको लागि

#### इस्लामीकेयर - अभिभावकिय फोन सेवा (Islamicare - Parenting Helpline)

1800 960 009 मा फोन गर्नुहोस, हप्ताको ७ दिन किशोर/किशोरीका आमाबाबुका लागि गोपनीय सहयोग <http://Islamicare.org.au>

#### बच्चा हुर्काउने सन्जाल (Raising Children Network)

अभिभावकिय भूमिका बारे जानकारी तथा बिभिन्न भाषाहरूमा भिडियोहरू <http://raisingchildren.net.au>

#### पेरेंटिङ एस.ए. (Parenting SA)

'बालबच्चाको सुरक्षा' 'घरमा एकलै', यौन दुर्ब्यवहारबाट बालबच्चालाई सुरक्षित राख्न, साइबर (बिधुतिय प्रविधि) सुरक्षा' लगायत अन्य बहुसांस्कृतिक अभिभावकलाई विविध सिफेकहरूमा सरल र सामान्य मार्गनिर्देशहरू [www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au)

यो आमाबाबुका लागि सजिलो निर्देशिका (पेरेंट इजि गाइड) पेरेंटिङ एस.ए. ले दक्षिण अष्ट्रेलियामा नयाँ र फस्टाउदै गरेका बहुसांस्कृतिक समुदायका परिवारहरूका लागि बिकास गरेको ९ वटा मध्ये एउटा हो। कयौं सेवा/ संस्थाहरू र परिवारहरू जसले यि निर्देशिकामा निलोभ रूपमा आफ्नो ज्ञान र योग्यता योगदान गर्नु भएको छ, वहाँहरू विशेष गरी यि परिवारहरू र कर्मचारी सदस्यहरू हुन जसका तस्वीरहरू यिनीहरूमा राखिएका छन्, वहाँहरूलाई हामी धेरै आभार ब्यक्त गर्न चाहन्छौं। पेरेंटिङ एस.ए., शिक्षा विभाग र महिला तथा बालस्वास्थ्य सञ्जाल (वुमन्स एन्ड चिल्ड्रेन्स हेल्थ नेटवर्क)को एक साझेदार हो।

फोन (08) 8303 1660

[www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au)

पेरेंट इजि गाइड हरू दक्षिण अष्ट्रेलियामा निःशुल्क छन्

महत्वपूर्ण: यि जानकारी योग्य पेशेवरको सल्लाहको साटो दिन लक्षित गरिएका होईनन।

© दक्षिण अष्ट्रेलिया सरकार प्रथम उत्पादन 01/2019



Government of South Australia