

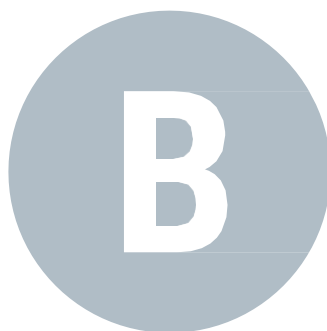


KULIA NI KAWAIDA

Kumlea mtoto mchanga ni mojawapo ya mambo mazuri na magumu zaidi ambayo utawahi kuyafanya. Hakuna mtu anayehisi tayari mara ya kwanza kuwa mzazi, hasa wa mtoto mzaliwa. Taarifa ifuatayo inaweza kukusaidia kuelewa mambo ya kawaida na yanayotarajiwa kwa watoto wachanga na kile mzazi au mlezi anachoweza kufanya ili kuwatunza kwa namna nzuri na inayowatunza. Kulia ni tabia ya kawaida na inayotarajiwa kwa watoto wote. Ni jinsi wanavyowasiliana kwamba wana hitaji. Kumbuka ufupisho ufuatao:



WATOTO



WOTE



WANALIA

Kwa sababu tu tunajua kwamba watoto wote wanalia haimanishi haitakuwa ya kufadhaisha au hata kuzidi kwa wazazi au walezi kudhibiti. Mwongozo huu hutolewa ili kusaidia kuzuia jeraha la ajali au hata kifo kwa watoto wachanga kutokana na Ugonjwa wa Kuntikisa Mtoto.

JIELIMISHE

Ugonjwa wa Kumtikisa Mtoto/Kiwewe cha Kichwa cha Kutikiswa ni nini? Ugonjwa Kumtikisa Mtoto/Kiwewe cha Kichwa Kutikiswa hutokea wakati mtoto anapotikiswa kwa nguvu, na kusababisha majeraha makubwa kama uharibifu wa ubongo, upofu, au hata kifo. Watoto wenye umri wa miezi 3 hadi 6 wako hatarini zaidi.

VIDOKEZO VYA KUMTULIZA MTOTO ANAYELIA

Mahitaji ya Msingi:
Hakikisha mtoto hana njaa wala hahitaji kubadilishiwa nepi.

Ukaguzi wa Afya: Ikiwa mtoto anaonekana mgonjwa, wasiliana na daktari.

Mwendo:
Mchukue mtoto kwa matembezi katika kitembezi au safari ya gari.

Jinsi za Kufariji:
Shikilia mtoto wima kwenye bega lako.

Kunyonya:
Msaidie mtoto anyonye kitulizaji au kidole gumba.

Kumchezesha taratibu:
mchezeshe mtoto mikononi mwako taratibu.

Sauti za Kutuliza:
Zungumza taratibu, imba, au ucheze muziki wa kutuliza.

Kuondoa hewa:
Angalia kama mtoto ana hewa tumboni na ujaribu kuipunguza.

JITUNZE

- Vuta pumzi nyingi.
- Fanya mazoezi au zungumza na mtu.
- Sikiliza muziki, soma au tazama televisheni.
- Mwombe mtu unayemwamini akusaidie.

Ni kweli kwamba mtoto hutunzwa na " kijiji kizima".

Ni muhimu kujenga mfumo wa usaidizi ili kukusaidia wewe na mtoto wako. Ikiwezekana, panga mapema na uwatambue watu muhimu ambao unaweza kuwategemea kukusaidia wakati kumtunza mtoto wako kunakuwa jambo gumu. Mtu mwenye nguvu huoma usaidizi anapouhitaji. Mtoto wako atakushukuru!



ENEZA UJUMBE

- Shiriki mwongozo huu na wengine.
- Waelimishe walezi wa watoto wachanga na walezi ambao wanaweza kumtunza mtoto wako mchanga.
- Wasaidie marafiki na familia zenye watoto wachanga.

KUMBUKA:

Kulia hakumdhuru mtoto... KUMTIKISA humdhuru! Kamwe Usimtikise Mtoto! Ikiwa unashuku mtoto ametikiswa, tembelea chumba cha dharura mara moja. Ili upate taarifa zaidi, wasiliana na Zuia Prevent Child Abuse Indiana. Kushiriki maarifa husaidia kuwalinda watoto.



UZUIAJI NA NYENZO

Uchunguzi unaonyesha kwamba kupitia mipango ya elimu ya familia na msaada, mzunguko wa unyanyasaji na kutelekezwa kunaweza kukomeshwa. Mipango inayotoa msaada, taarifa na hatua za mapema ni njia bora za kuwasaidia wazazi wanyanyasaji na familia zilizo katika hatari ya kunyanyasa.



MAELEZO NA NYENZO

Ili upate maelezo zaidi ya uzuiaji na malezi, na nyenzo, tembelea tovuti yetu www.pcain.org, piga simu **1.800.CHILDREN** (1.800.244.5373), au piga simu kwa nambari ya simu maalum **2-1-1**.



RIPOTI KUHUSU UNYANYASAJI WA WATOTO

Ili kuripoti unyanyasaji na kutelekezwa kwa watoto, tafadhali piga simu **1.800.800.5556**



SAIDIA JUHUDI ZETU

Unga mkono juhudi zetu za jimbo zima za kuzuia unyanyasaji na kutelekezwa kwa kununua Namba Pleti ya Leseni ya Kids First. Tembelea BMV iliyo karibu nawe au www.in.gov/dcs/2456.htm upate taarifa zaidi.



Hakuna mtu anayelazimika kumwacha mtoto mchanga. **Sheria ya Indiana Safe Haven** inamwezesha mtu kusalimisha mtoto mchanga asiyetakikana bila **kujitambilisha** bila hofu ya kukamatwa au kushtakiwa.

Mzazi, mwanafamilia, rafiki, mtumishi au kasisi, mfanyakazi wa kijamii au mtu yeyote anayewajibika anaweza kutoa ulezi wa mtoto chini ya siku 30 kwa mkazi wa Indiana...



HOSPITALI



AFISA WA UTEKELEZAJI WA SHERIA



TABIBU



ZIMAMOTO AU "KISANDUKU CHA USALAMA" KILICHO KATIKA VITUO MAALUM VYA MOTO



MUUGUZI



MHUDUMU WA AFYA WA DHARURA AU MTAALAMU WA MATIBABU YA DHARURA



AU MTU MWINGINE AMBAYE HUTOA HUDUMA ZA MATIBABU YA DHARURA

Kwa kuwa hakuna dalili za unyanyasaji wa makusudi wa mtoto, hakuna taarifa inayohitajika kwa mtu anayemwacha mtoto. Ufahamu wowote wa tarehe ya kuzaliwa, rangi, historia ya matibabu ya mzazi, afya ya mtoto au kitu chochote ambacho kitakuwa muhimu kwa mlezi wa mtoto kitakuwa muhimu kuwasilishwa (kama vile kisukari, VVU au historia nyingine ya matibabu ya kifamilia).

SHERIA MPYA

Kuanzia Julai 1, 2018, sheria mpya ilipitishwa ili kujumuisha vifaa vya usalama vya watoto wachanga. Ili kujielimisha zaidi juu ya kile kinachofafanuliwa ndani ya sheria hii, tafadhali tembelea <https://tinyurl.com/mvktk9vx>. Huu hapa muhtasari mfupi:

- A** Mtoa huduma za matibabu ya dharura, bila agizo la mahakama, atamtunza mtoto wa, au ambaye anaonekana kuwa, na umri wa siku zisizozidi thelathini (30) ikiwa mtoto ameachwa kwa hiari na mzazi wa mtoto, katika kifaa cha usalama cha mtoto mchanga ambacho kimeidhinishwa, au ikiwa mzazi haonyeshi nia ya kurudi.
- B** Mtoa huduma za matibabu ya dharura anayemtunza mtoto chini ya sehemu hii atafanya kitendo chochote muhimu ili kulinda afya ya kimwili au usalama wa mtoto.
- C** Mtu yeyote ambaye kwa nia njema anamwacha mtoto kwa hiari na mtoa huduma ya matibabu ya dharura, au katika kifaa kilichoidhinishwa cha usalama wa watoto wachanga, hatalazimika kufichua jina la mzazi/mtu.
- D** Hospitali ambayo inaidhinisha uendeshaji wa kifaa cha usalama cha mtoto mchanga, na inakidhi masharti yaliyowekwa, ina kinga dhidi ya dhima ya raia kwa kitendo au kutokuwepo kwa kitendo kinachohusiana na uendeshaji wa kifaa cha usalama cha mtoto mchanga isipokuwa kitendo au kutokuwepo ni uzembe mkubwa au utovu wa nidhamu.
- E** Kifaa cha usalama cha watoto wachanga kilichoelezewa katika kifungu kidogo cha (a)(1) (C) kinaweza kuendelea kufanya kazi bila kutimiza masharti yaliyowekwa katika kifungu kidogo cha (a)(1)(B).

KUMBUKA: Baada ya mtoto kuchunguzwa na kupewa matibabu (ikiwa inahitajika), Idara ya Huduma za Watoto ya Indiana itampeleka mtoto chini ya ulinzi kupitia Huduma za Kinga ya Mtoto ambapo atakabidhiwa mlezi.

Taarifa zaidi kupitia: www.nationalsafehavenalliance.org

MENGINEYO KUTUHUSU

Prevent Child Abuse Indiana imejitolea kuzuia kunyanyaswa na kutelekezwa kwa watoto. Kwa kufanya hivyo, tunafanya Indiana kuwa mahali salama na bora kwa watoto wetu.



MAELEZO NA NYENZO

Wazazi wanaweza kupokea ushauri nasaha bila malipo na kujadili aina zote za machaguo kuhusu hali yao kwa kupiga simu ya **Nambari ya Simu ya Taifa ya Safe Haven 1-866-992-2291** au mtandaoni kupitia www.SHBB.org. Wanaweza pia kupiga Simu ya Rasilimali ya 2-1-1 au **Simu ya Afya ya Akili ya 988**.



RIPOTI UNYANYASAJI WA WATOTO

Ili kuripoti unyanyasaji na kutelekezwa kwa watoto, tafadhali piga simu **1.800.800.5556**



SAIDIA JUHUDI ZETU

Unga, mkono juhudi zetu za jimbo zima za kuzuia kunyanyaswa na kupuuzwa kwa kununua Namba Pleti ya Leseni ya Kids First. Tembelea BMV iliyo karibu nawe au www.in.gov/dcs/2456.htm upate taarifa zaidi.



KUMUDU KAZI NGUMU KABISA:

Ni watu wangapi unaowajua ambao watajibu tangazo lifuatalo?

MSAADA UNAHITAJIKA !

Tunamtafuta Mzazi Bora

Wajibu wa Mwanaume au Mwanamke

Zamu mbili au tatu

Hakuna mapumziko ya wikendi au ya sikukuu!

KUANZIA \$ 0 .0 0 KWA SAA

 247 Anywhere St., AnyCity



MIAKA 18

Ahadi ya Muda Mrefu
(Kiwango Kisichopungua Miaka 18)



NGUVU KUBWA

Nguvu ya Kimwili na Kihisia
Isiyo na Kikomo Inahitajika

Malipo kidogo, kuridhika kwa kiwango cha juu!

JIZOEZE KUJITUNZA:

Hakuna wazazi wakamilifu! Kila mtu anahitaji msaada wakati fulani. Malezi ni mojawapo ya majukumu magumu zaidi maishani, lakini ambayo tunapokea kiwango kidogo zaidi cha mafunzo. Kama ilivyo kwa kila kitu unachotaka kufanya vizuri, malezi yanahitaji kujifunza njia tofauti za kufanya kazi hiyo kwa ufanisi zaidi. Jaribu dhana hizi za kudhibiti msongo wa mawazo ili kujenga uwezo wako kwa kiwango cha juu sana kama mzazi.

• Jiondoe

Vuta hewa nyingi, nenda ukatembee, fumba macho yako na uhesabu hadi kumi, sikiliza muziki, tazama runinga kwa vipindi vifupi au chukulia kwamba umetulia kwenye ufukwe mzuri wenye jua kali na upepo mororo - jiondoe tu kwenye hali hiyo. Kuchukua likizo fupi ya akili kunaweza kuwa tiketi tu ya kukabiliana na mafadhaiko kwa mtazamo mpya.

♦ Pata Usaidizi

Tegemea familia na marafiki kwa msaada. Wasiliana na watu wanaokufanya uhusi vizuri, kuhisi matumaini, au kuhisi unapendwa. Chambua changamoto ukisaidiwa nao au hata upange wakati wa kuwatunza watoto wako ili kukupa mapumziko mafupi mbali na malezi. Kupanga mapumziko kabla ya mambo kuwa magumu sana ni jambo la busara na kunaweza kutoa lengo unalotarajia kwa matazamio.

♦ Dumisha Afya Bora

Dumisha afya bora. Kula mlo kamili, fanya mazoezi mara kwa mara, pata usingizi wa kutosha, na uweke ustawi wako wa kimwili kuwa kipaumbele. Hatua hii inaweza kusababisha kutegemea familia au marafiki kwa ajili ya ulezi wa watoto - lakini ni muhimu kuuandaa mwili wako kwa ajili ya changamoto ya malezi.

• Andaa Orodha

Andaa orodha ya mambo unayopenda kufanya na UYAFANYE!! Chagua mambo machache na utafute muda wa kuyafanya. Waombe ndugu na marafiki wakusaidie. Ni njia nzuri ya kupunguza msongo wa mawazo.

♦ Tarajia Matatizo

Tarajia matatizo magumu. Ikiwa mtoto wako anapenda kucheza na redio, na jambo hilo linakusumbua, basi isogeze redio hiyo. Ibadilishe umpe vitu vya kuchezea vya kuvutia na salama. Kwa kuunda eneo maalum la kuchezea kwa ajili ya mtoto wako, unaweza kuzuia matatizo kabla hayajatokea.

♦ Zungumza Kuhusu Msongo wa Mawazo

Ongea na mshauri, mshauri anayeaminika au rafiki kuhusu mfadhaiko wako. Wakati mwingine husaidia tu kuondoa hisia moyoni wako.

♦ Dhana Potovu ya Kutokuwa na Msongo

Hakuna malezi yasiyo na msongo wa mawazo-- lakini unaweza kupata njia za kudhibiti hisia zako ili kuwa mzazi mwenye ufanisi zaidi.

MENGINEYO KUTUHUSU

Prevent Child Abuse Indiana imejitolea kuzuia kunyanyaswa na kutelekezwa kwa watoto. Kwa kufanya hivyo, tunafanya Indiana kuwa mahali salama na bora kwa watoto wetu.



MAELEZO NA NYENZO

Ili upate taarifa zaidi za uzuiaji na malezi, na nyenzo, tembelea tovuti yetu au piga simu kwa **1.800.CHILDREN** (1.800.244.5373), Nambari ya Simu ya Dharura ya **211**, au Nambari ya Simu ya Kuzuia Kujua ya **988**.



RIPOTI UNYANYASAJI WA WATOTO

Ili kuripoti unyanyasaji na kutelekezwa kwa watoto, tafadhali piga simu **1.800.800.5556**



SAIDIA JUHUDI ZETU

Unga mkono juhudi zetu za jimbo zima za kuzuia kunyanyaswa na kupuuzwa kwa watoto kwa kununua Namba Pleti ya Leseni ya Kids First. Tembelea BMV iliyo karibu nawe au www.in.gov/dcs/2456.htm upate taarifa zaidi

PAMOJA, UZUIAJI UNAWEZEKANA.



JIELIMISHE

Kituo cha Kudhibiti Magonjwa (The Center for Disease Control, CDC) kinaripoti kwamba kitaifa, maji ni kisababishi kikuu cha vifo vya majeraha kwa watoto wenye umri wa miaka 1-4. Kila siku nchini Marekani, wastani wa vifo 11 visivyokusudiwa hutokea, na jumla ya kila mwaka ya vifo karibu 4,000. Katika jimbo la Indiana, jumla ya vifo 216 vya kuzama vilitokea kutoka 2018-2021.

Usimamizi

Watoto wanahitaji kusimamiwa kila wakati ikiwa kuna maji yoyote karibu, hata kama mtoto anajua kuogelea. Hakikisha kwamba kila wakati kuna mtu anayeweza kumfikia mtoto, hasa wale watoto walio chini ya umri wa miaka 5.

Hakuna Midoli Isiyotunzwa

Kamwe usiache vitu vya kuchezea majini, kwani watoto wanaweza kuingia majini kuvifuata. Vielea vya klorini vilivyo na umbo la wanyama/midoli maridadi pia vinapaswa kuepukwa ikiwa una watoto wadogo.

Mwaga Maji

Ondoa maji kwenye mabwawa ya kina kifupi, mabomba ya kuogea, ndoo, au kitu chochote ambacho kinaweza kuwekwa maji, na ukigeuze juu chini.

Mabwawa

Vifuniko na ving'ora vya usalama wa bwawa hutoa ulinzi wa ziada. Angalia kwenye mabwawa yote na uhakikishe kuwa hayana mawingu.

Mabwawa ya Jumuiya

Ikiwa una bwawa la jamii, hakikisha kuwa kuna mlinzi wa maisha, lakini walinzi wa maisha sio walinzi wa watoto!

Mabwawa ya Juu ya Ardhi

Weka ngazi, samani ya barazani na midoli mbali na mabwawa ya juu ya ardhi. Watoto ni wanaweza kupanda juu ya vitu haraka sana.

Usumbufu

Punguza usumbufu (simu za mkononi, vifaa vya kielektroniki, kuwatembelea watu wengine).

Uzio na Malango

Tetea kuwekwa kwa uzio na malango yaliyofungwa kwenye mabwawa ya umma, mabwawa ya kuhifadhi maji au sehemu nyingine yoyote ya maji. Funguo zinapaswa kuwekwa na watu wazima pekee. Uzio wa pande 4 wa urefu wa angalau futi 4 unapendekezwa. Kizuizi kinapaswa kujumuisha lango la kujifunga bila kusukuma au kuvuta, na lango la kujifunga kiotomatiki lenye komeo lisiloweza kufikiwa na watoto. Samani za bwawa zinapaswa kuwa mbali na uzio kwa hivyo haziwezi kutumika kama kiti cha ngazi.

Elimu ya Mtoto

Wafundishe watoto kuhusu hatari za maji, umuhimu wa mavazi ya kuokoa maisha na kupiga mbizi ndani ya maji yasiyo na kina kirefu. Wafundishe hata watoto wakubwa kuhusu hatari za kuingia kwenye mito au maziwa bila usimamizi unaofaa au bila mavazi ya kuokoa maisha. Wakumbushe kuhusu kupiga mbizi au kuruka ndani ya maji, hasa ikiwa hawawezi kuona sehemu ya chini. Mchezo hatari wa farasi haufai kufanyiwa ndani ya maji.

Maji Yaliyoganda

Epuka barafu iliyoko kwenye maziwa, madimbwi, vijito na mabwawa. Ni vigumu kujua barafu inaweza kuwa nene au imara kiasi gani. Kuanguka kupitia barafu kunaweza kusababisha kuzama, kifo, au matatizo mengine makubwa ya kiafya kama vile haipothamia.

Epuka Pombe

Kunywa pombe karibu na maji kunaweza kuwa hatari kubwa. Ulevi unaweza kuathiri uwezo wa kuamua, tabia ya kufanya mambo hatari zaidi, ukosefu wa uelekezaji wa viungo, na kupungua kwa muda wa kuitikia.

JIELIMISHE INAENDELEA...

Joto

Vipasha maji moto vya nyumbani vinapaswa kuwekwa kwenye nyuzi joto 120° za Fahrenheit. Wazazi na walezi pia wanaweza kuongeza vifaa vya kuzuia kuchomeka ili kuhakikisha maji ya moto ya nyumbani ni salama kwa watoto.

Usalama wa Watoto

Funga vifuniko vya viti vya choo ukiwa karibu na watoto wachanga

Ni Sheria

Sheria ya Indiana inasema kwamba watoto chini ya umri wa miaka 13 lazima wavae Vazi la Kuokoa Maisha Iliyoidhinishwa na Walinzi wa Pwani ya Marekani (US Coast Guard Approved Life Jacket) wakati mashua inaendelea. Mavazi ya kuokoa maisha hayachukui nafasi ya usimamizi wa watu wazima.

Masomo ya Kuogelea

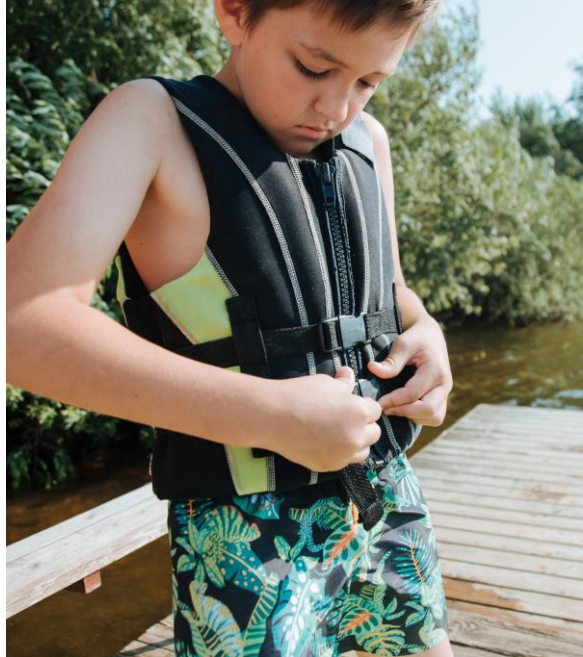
Msajili mtoto wako na wewe mwenyewe katika kozi ya kuogelea. Masomo ya kuogelea ni muhimu ili kuzuia vifo vinavyotokana na kuzama.

Elimu ya Uokoaji

Jifunze CPR na uweke vifaa vya uokoaji, nambari za simu na za dharura karibu na mabwawa yote.

Walezi wa Watoto na Familia

Mfundishe mtu yeyote anayeangalia watoto wako kuhusu usalama wa maji. Kagua nyumba yao na uaulize kuhusu uwezekano wowote wa mtoto wako kuwa karibu na maji.



WEKA MPANGO

Sote tunapenda maji, na yanaweza kutuburudisha sana lakini yanaweza pia kusababisha majanga. Kupitia mipango rahisi tunaweza kukusaidia kuhakikisha usalama wa watu wote.

PCAIN.ORG

MENGINEYO KUTUHUSU

Prevent Child Abuse Indiana imejitolea kuzuia unyanyasaji na kutelekezwa kwa watoto. Kwa kufanya hivyo, tunafanya Indiana kuwa mahali salama na bora kwa watoto wetu.



MAELEZO NA NYENZO

Ili upate taarifa zaidi za kinga na malezi na nyenzo, tembelea tovuti yetu au piga simu kwa **1.800.CHILDREN** (1.800.244.5373)



RIPOTI UNYANYASAJI WA WATOTO

Ili kuripoti kunyanyaswa na kutelekezwa kwa watoto, tafadhali piga simu **1.800.800.5556**



UNGA MKONO JUHUDI ZETU

Unga mkono juhudi zetu za jimbo zima za kuzuia kunyanyaswa na kutelekezwa kwa kununua Namba Pleti ya Leseni ya Kids First. Tembelea BMV ya eneo lako au www.in.gov/dcs/2456.htm upate taarifa zaidi.

PAMOJA, UZUIAJI UNAWEZEKANA.



JE, WAJUA?

Unapomwacha mtoto wako na mwenzi au mlezi, unatarajia amtunze sawa na wewe - lakini hilo haliwezekani kila wakati. Watu wengi wanaweza kusaidia katika utunzaji, pamoja na wale walio na matatizo ya afya ya akili, matumizi ya dawa za kulevya, shida za hasira, au unyanyasaji wa nyumbani, na kuongeza hatari ya unyanyasaji na utelekezaji. Walezi wanaweza kukosa uzoefu au kuwa na matarajio yasiyo halisi kwa watoto. Ni muhimu kuwasiliana wazi kuhusu matarajio yako ili kuhakikisha usalama wa mtoto wako, kwani hatua moja tu ya ukosefu wa udhibiti inaweza kusababisha madhara makubwa kwa mtoto mdogo.

Huenda unafanya kosa kubwa sana. Chukua muda kumwangukia mwenzi wako/mlezi na mtoto wako kabla ya kuwaacha pamoja bila mtu mwingine. Tazama mwingiliano. Hakikisha wewe na mtoto wako mnaridhika na mwingiliano unafaa.

JE, MPENZI/MLEZI WAKO

- Hutarajia mtoto wako afanye mambo ambayo hayaendani na umri wake?
- Huchukua hatua kupita kiasi wakati mtoto wako amekiuka sheria au hafuati maelekezo?
- Huonyesha hasira au kutokuwa na subira mtoto wako anapolia au kukasirika?
- Humwita mtoto wako majina mabaya au kumwambia mtoto wako mambo mabaya?
- Hufikiri ni jambo la kuchekeka kumtisha mtoto wako?
- Humuumiza mtoto wako?
- Hunywa pombe kupita kiasi au kutumia dawa za kulevya karibu na mtoto wako?

Ikiwa umejibu "ndiyo" kwa hata swali moja kati ya maswali haya, mtoto wako anaweza kuwa hatarini. Fanya jambo sahihi – chagua kwa uangalifu ni nani unayemruhusu kumwangukia mtoto wako.



WANACHOHITAJI KUKIFAHAMU WALEZI

Kukabiliana na Kulia

- Ni hatua gani inayomsaidia mtoto wako kuacha kulia. Mwonyeshe mpenzi/mlezi wako jinsi ya kumtuliza mtoto wako kabla ya kuondoka.
- Weka mtoto mahali salama na upige simu mara moja ikiwa mtoto hataacha kulia.
- Kile ambacho mtoto wako anapenda kufanya, na vitu vya kuchezea ambavyo anapenda kucheza navyo. Mwonyeshe mpenzi/mlezi wako jinsi wewe na mtoto wako mnavyopenda kucheza pamoja.

Kulala Salama

- Mtoto wako daima hulala peke yake na hapaswi kamwe kulala na mtu mzima au mtoto mwingine.
- Mtoto wako daima hulala kwa mgongo kwenye kitanda cha mtoto/basineti/kitanda kinachobebeka na hapaswi kamwe kulala kwenye kochi, kiti, au aina yoyote ya matandiko laini.

Kuvisha Nepi/Kutumia Choo

- Jinsi ya kumpeleka mtoto choo au kumvisha nepi. Mjulishe kuwa sio shida ikiwa mtoto atajichafua akijaribu kwenda choo.
- Andaa nguo safi na nepi.

Kula

- Kiasi cha kawaida ambacho mtoto wako hula na kwamba hakuna shida ikiwa mtoto wako hatakula kila kitu.
- Ni kawaida kujichafua kwa chakula!

Usalama wa Maji

Daima mfuatilie mtoto wako akiwa kwenye beseni la kuogea, bwawa la kuogelea, vyanzo vya maji au vitu vingine vilivyojaa maji, ikiwa ni pamoja na vyoo.

Nidhamu

Kamwe usimpige makofi, kumkaripia, kumrushia vitu, kumtikisa au kumgonga mtoto.

NI NINI UNaweza KUFANYA?

Unapoondoka Nyumbani

- Mwachie mlezi nambari yako ya simu na nambari nyingine za dharura.
- Mjulishe mpenzi/mlezi wako kwamba ni sawa kukupigia simu kwa ajili ya msaada.
- Wasiliana na mlezi wakati haupo.

Unapofika Nyumbani

- Muulize mwenzi/mlezi wako kile alichokifanya wakati ulikuwa umeondoka.
- Muulize mtoto wako ikiwa alimpenda mpenzi/mlezi wako baada ya wewe kuondoka.
- Angalia tabia ya mtoto wako, hasa mtoto mchanga au mtoto mdogo. Je, mtoto wako anaonekana kuwa na amani na furaha?
- Ikiwa unashuku mtoto wako ana shida au ikiwa ameumizwa, tafuta msaada mara moja.

Mfundishe Mtoto Wako

- Jina la jirani anayeaminika aliye karibu na nyumbani ambaye anaweza kumpigia simu au kwenda kwake ikiwa anadhani yuko hatarini.
- Jinsi ya kupiga simu ya "911" wakati wa dharura.
- Ni sawa kuzungumza na wewe kuhusu matatizo yoyote au wasiwasi ambao wanaweza kuwa nao kuhusu mwenzi/mlezi.

Kutafuta Kituo cha Utunzaji wa Watoto au Mlezi wa Mtoto

- Je, mlezi wako au kituo cha utunzaji wa watoto kina leseni au kimethibitishwa?
- Uwiano wa idadi ya watu wazima na watoto ni gani?
- Je, sifa zao zikoje...kuna maeneo yaliyofichwa, hatari za maji?
- Wasiliana wazi KABISA kuhusu mtindo wa kwenda Kulala kwa Usalama.
- Piga simu au utembelee kituo bila kutarajiwa wakati wa mchana na uulize "mtoto wangu yuko wapi sasa hivi?"

NYENZO

- Kwa vidokezo zaidi vya malezi na taarifa kuhusu rasilimali za eneo husika, piga simu kwa **1-800-CHILDREN** au **"211"**.
- Kwa taarifa na huduma za bure, za siri kuhusu unyanyasaji wa nyumbani piga simu kwa Namba ya Simu ya National Domestic Violence **1.800.799.7233**
- Piga simu **"988"** ikiwa una maswali ya Afya ya Akili.
- Ili kuripoti tuhuma za unyanyasaji au kutelekezwa kwa watoto, piga simu kwa Namba ya Simu ya Indiana ya Unyanyasaji/Utelekezaji wa Watoto **1.800.800.5556**



MENGINEYO KUTUHUSU

Prevent Child Abuse Indiana imejitolea kuzuia kunyanyaswa na kutelekezwa kwa watoto. Kwa kufanya hivyo, tunafanya Indiana kuwa mahali salama na bora kwa watoto wetu.



MAELEZO NA NYENZO

Kwa taarifa zaidi za uzuiaji na malezi, na nyenzo, tembelea tovuti yetu au piga simu kwa **1.800.CHILDREN** (1.800.244.5373)



RIPOTI UNYANYASAJI WA WATOTO

Ili kuripoti kunyanyaswa na kutelekezwa kwa watoto, tafadhali piga simu **1.800.800.5556**



SAIDIAJUHUDI ZETU

Unga juhudi zetu za jimbo zima za kuzuia kunyanyaswa na kutelekezwa kwa watoto kwa kununua Namba Pleti ya Leseni ya Kids First. Tembelea www.in.gov/dcs/2456.htm upate taarifa zaidi.

PAMOJA, UZUIAJI UNAWEZEKANA.