सुरक्षा र चोटपटक रोकथामसम्बन्धी स्रोतसाधनहरू

Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics का चिकित्सकहरूद्वारा तपाईंका लागि सिफारिस गरिएका

निर्देशनहरू:
तपाईंको बच्चाका चिकित्सकले तपाईंले आज कुरा गर्नुभएका केही विषयहरूमा गोलो लगाउनुभएको छ । तपाईंको परिवारलाई सुरक्षित तथा स्वस्थ राख्नमा मद्दत गर्न सक्ने स्रोतसाधनहरू भेट्टाउन तल दिइएका वेबसाइट वा फोन नम्बरहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।

थप स्रोतसाधनहरू यहाँ पाउनुहोस्:
https://ohioaap.org/seekresources

शीर्षक	ओहायोमा उपलब्ध रहेका स्रोतसाधनहरू	देशैभरि उपलब्ध रहेका स्रोतसाधनहरू
सामाजिक आवश्यकताहरू		
रोजगारसम्बन्धी स्रोतसाधनहरू	**Ohio Means Jobs** https://ohiomeansjobs.ohio.gov/ 1-888-296-7541 **Ohio Mental Health & Addiction Services (OhioMHAS)** काम खोजिदिने सेवा 614-466-2596 https://mha.ohio.gov/get-help/finding-a-job	**US Department of Labor** **American Job Center Finder** https://www.dol.gov/general/topic/training/onestop 1-877-US2-JOBS (1-877-872-5627) TTY: 1-877-889-5267
बाल स्याहारसम्बन्धी स्रोतसाधनहरू	**Ohio Department of Job & Family Services** https://jfs.ohio.gov/child-care/welcome 1-877-302-2347	**Child Care Aware of America** बाल स्याहारसम्बन्धी स्रोतसाधनहरू https://www.childcareaware.org/state/ohio/
आवास र बिजुली, पानीलगायतका उपयोगिता सेवासम्बन्धी स्रोतसाधनहरू	**Coalition on Homelessness and Housing in Ohio** http://cohhio.org/resourceguide/ 614-280-1984 **Ohio Home Energy Assistance Program (HEAP)** https://puco.ohio.gov/utilities/gas/resources/home-energy-assistance-program 1-800-282-0880 **Ohio Public Utilities Commission:** 1-800-686-7826	**National Low Income Housing Coalition** राज्य तथा स्थानीय स्तरको भाडासम्बन्धी सहयोग https://nlihc.org/rental-assistance
खाद्य असुरक्षा	**Ohio AAP** https://ohioaap.org/resources-for-families > खाद्य असुरक्षा **Ohio Department of Job & Family Services** https://jfs.ohio.gov/cash-food-and-refugee-assistance/food-assistance	**Hunger Free America** **USDA Food & Nutrition Assistance** https://www.ers.usda.gov/topics/food-nutrition-assistance 301-504-5414 **USDA National Hunger हटलाइन** 1-866-3-HUNGRY (1-866-348-6479) 1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273) – स्पेनी टेक्स्ट सन्देश: 914-342-7744; किवर्ड: “food” https://www.hungerfreeamerica.org/en-us/usda-national-hunger-hotline
पारिवारिक आवश्यकताहरू		
बच्चाको पालनपोषण सीपहरू	**Ohio Children’s Trust Fund** https://octf.ohio.gov/resources-for-parents **Ohio Department of Health – Help Me Grow** https://odh.ohio.gov/know-our-programs/help-me-grow 1-800-755-4769 **Triple P – Positive Parenting Program** https://www.triplep-parenting.com/oh-en/triple-p/	**AAP Parenting को वेबसाइट** https://www.healthychildren.org/ **CDC Child Development – Positive Parenting Tips:** 1-800-232-4636 https://www.cdc.gov/child-development/positive-parenting-tips/?CDC_AAref_Val= **Zero to Three** https://www.zerotothree.org/resources/for-families/
गर्भवती तथा सुत्केरी महिलालाई हुने डिप्रेसन **आमाबुवालाई हुने तनाव**	**Mental Health America of Ohio – Get Help** https://mhaohio.org/get-help/ 614-221-1441 **NetCare Access: Crisis Phone Line (क्राइसिस फोन लाइन) – हप्ताको 7 दिन 24 सै घण्टा** 614-276-CARE (2273) https://www.netcareaccess.org/services/crisis-services/ **Ohio CareLine – हप्ताको 7 दिन 24 सै घण्टा** https://mha.ohio.gov/get-help/get-help-now/ohio-careline 1-800-720-9616 **Ohio Children’s Trust Fund** https://octf.ohio.gov/resources-for-parents **बुवा:** https://octf.ohio.gov/resources-for-parents/articles/fathers-postpartum-depression **तनाव:** https://octf.ohio.gov/resources-for-parents/articles/relieving-parental-stress	**988 Suicide & Crisis Lifeline – हप्ताको 7 दिन 24 सै घण्टा** https://988lifeline.org/ **9-8-8 मा फोन गर्नुहोस्** **March of Dimes - Postpartum Mental Health** https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/postpartum/taking-charge-your-postpartum-mental-health **National Maternal Mental Health हटलाइन – हप्ताको 7 दिन 24 सै घण्टा** 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) – अङ्ग्रेजी र स्पेनी https://mchb.hrsa.gov/programs-impact/national-maternal-mental-health-hotline **Postpartum Support International (PSI)** https://www.postpartum.net/ **PSI को हेल्पलाइन र टेक्स्ट सन्देश:** 1-800-944-4773 – अङ्ग्रेजी र स्पेनी **Parents Anonymous –** https://parentsanonymous.org/ **National Parent & Youth हेल्पलाइन:** 1-855-427-2736 https://nationalparentyouthhelpline.org/

यो सामग्री Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics को सम्पत्ति हो र Ohio AAP को Injury+SEEK Learning Collaborative कार्यान्वयन गर्ने प्रयोजनका लागि मात्र उपलब्ध गराइएको हो । SEEK Parent Questionnaire भनेको University of Maryland School of Medicine को प्रतिलिपि अधिकार © 2020 अन्तर्गत छ । प्रश्नहरू छन् ? bpowell@ohioaap.org मा सम्पर्क गर्नुहोस्

शीर्षक	ओहायोमा उपलब्ध रहेका स्रोतसाधनहरू	देशैभरि उपलब्ध रहेका स्रोतसाधनहरू
पारिवारिक आवश्यकताहरू		
घरेलु हिंसा	**Linking Systems of Care for Ohio's Youth (LSCOY)** ohioheals.org **Ohio Domestic Violence Network (ODVN)** https://www.odvn.org/ **च्याट:** https://www.resourceconnect.com/odvn/chat 1-800-934-9840 **The Center for Family Safety and Healing** https://familysafetyandhealing.org/ 614-722-8200	**National Domestic Violence हटलाइन – हप्ताको 7 दिन 24 सै घण्टा** https://www.thehotline.org/ 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233) **Where's The Line? – सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म बिहान 10 बजेदेखि बेलुका 6 बजेसम्म** https://wheresthetline.info/resources/#NH 1-844-234-LINE (1-844-234-5463)
मदिरा तथा लागुपदार्थको दुर्व्यसन	**Ohio CareLine – हप्ताको 7 दिन 24 सै घण्टा** https://mha.ohio.gov/get-help/get-help-now/ohio-careline **Ohio Mental Health and Addiction सेवाहरू** https://mha.ohio.gov/get-help **Project DAWN (Deaths Avoided with Naloxone)** https://odh.ohio.gov/know-our-programs/project-dawn/project-dawn	**American Addiction Centers:** 1-866-891-0395 https://americanaddictioncenters.org/ **Just Think Twice** https://www.justthinktwice.gov/get-help 1-855-378-4373 **टेक्स्ट सन्देश** 55753 **National Institute on Drug Abuse** https://nida.nih.gov/research-topics/parents-educators **SAMHSA को राष्ट्रिय हेल्पलाइन – हप्ताको 7 दिन 24 सै घण्टा** https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline https://findtreatment.gov/ 1-800-662-HELP (1-800-662-4357)
कारको सिटको सुरक्षा		
कारको सिटको सुरक्षा	**Ohio Buckles Buckeyes (OBB) कार्यक्रम** https://odh.ohio.gov/know-our-programs/child-injury-prevention/media/regional-coord 1-800-755-4769 **Ohio Dept of Health – बच्चा यात्रुको सुरक्षा** https://odh.ohio.gov/know-our-programs/child-injury-Prevention/child-passenger-safety 614-466-3543	**NHTSA कारका सिट तथा बुस्टर सिट:** 1-888-327-4236 https://www.nhtsa.gov/equipment/car-seats-and-booster-seats#find-&-compare-seats **NHTSA कारको सिटको निरीक्षण:** 1-888-327-4236 https://www.nhtsa.gov/equipment/car-seats-and-booster-seats#installation-help-inspection
सुरक्षित निद्रा		
सुरक्षित निद्रा	**Ohio Department of Health – नवजात शिशुको सुरक्षित निद्रा** https://odh.ohio.gov/know-our-programs/maternal-infant-wellness/safe-sleep **Ohio AAP** https://ohioaap.org/resources-for-families > सुरक्षित निद्रा	**Cribs for Kids** https://cribsforkids.org/ 1-888-721-CRIB (1-888-721-2742)
घरको सुरक्षा		
धूम्रपान	**ODH सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोगको रोकथाम र छोड्ने** https://odh.ohio.gov/know-our-programs/tobacco-use-prevention-and-cessation **क्विटलाइन**: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)	**Smoke Free** https://smokefree.gov/
विष नियन्त्रण	**Central Ohio Poison Center** **1-800-222-1222**	**American Association of Poison Control Centers** https://www.poisonhelp.org/
धुवाँ र कार्बन मोनोअक्साइड का अलार्म	**American Red Cross – सेन्ट्रल तथा साउदर्न ओहायो** https://www.redcross.org/local/ohio/central-and-southern-ohio.html **American Red Cross – Northern Ohio** https://www.redcross.org/local/ohio/northern-ohio/about-us/locations.html 1-800-RED-CROSS (1-800-733-2767)	**AAP Carbon Monoxide Poisoning** https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/all-around/Pages/How-to-Prevent-Carbon-Monoxide-Poisoning.aspx 630-626-6000 **US Fire Administration** https://www.usfa.fema.gov/prevention/fief/index.html
सिपिआर र प्राथमिक उपचार	**Central Ohio CPR:** 614-562-7297	**American Red Cross:** 1-800-RED-CROSS (1-800-733-2767)
चोकिङ (घाँटीमा खाना वा वस्तु अड्कने) र घरको सुरक्षासम्बन्धी सुझावहरू	**Safe Kids Central Ohio** https://www.safekids.org/coalition/safe-kids-central-ohio 614-645-6138 **Cleveland Clinic – चोकिङको रोकथाम** https://health.clevelandclinic.org/choking-first-aid-prevention	**National Safety Council** https://www.nsc.org/community-safety/safety-topics/child-safety/child-safety-home **Safe Kids Worldwide** https://www.safekids.org/safetytips
पानीबाट सुरक्षा	**Nationwide Children's Hospital** **पानीबाट सुरक्षा-रोकथाम** https://www.nationwidechildrens.org/conditions/health-library/water-safetyprevention	**American Academy of Pediatrics (AAP)** https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/5-Water-Safety-Tips-for-Kids-of-all-Ages.aspx **American Red Cross – पौडी कक्षा तथा पाठहरू** https://www.redcross.org/take-a-class/swimming **Safe Kids Worldwide** https://www.safekids.org/poolsafety **Pool Safely** https://www.poolsafely.gov/
बन्दुक तथा गाँजाबाट सुरक्षा	**Ohio AAP** https://ohioaap.org/storeitsafe **Prevention Action Alliance** https://preventionactionalliance.org/resources/marijuana-fact-sheets/	**Project Child Safe** https://projectchildsafe.org/resource-library/

यो सामग्री Ohio Chapter, American Academy of Pediatrics को सम्पत्ति हो र Ohio AAP को Injury+SEEK Learning Collaborative कार्यान्वयन गर्ने प्रयोजनका लागि मात्र उपलब्ध गराइएको हो ।
SEEK Parent Questionnaire भनेको University of Maryland School of Medicine को प्रतिलिपि अधिकार © 2020 अन्तर्गत छ । प्रश्नहरू छन् ? bpowell@ohioaap.org मा सम्पर्क गर्नुहोस्