

የህጻናት ድንገተኛ ሞት (SIDS) አደጋን ስለመቀነስ

ህጻን በጀርባው ላይ ማስተኛት



በሆድ



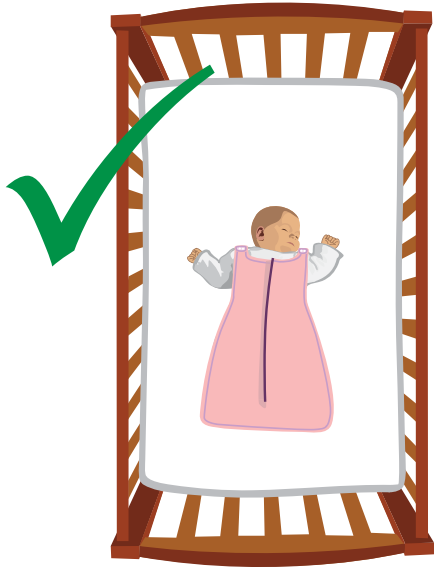
በጎን



በጀርባ

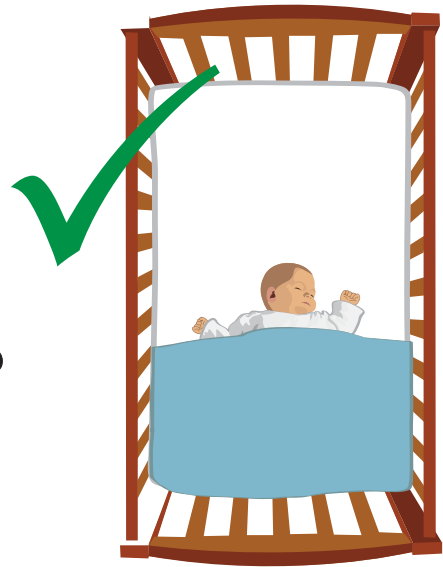
ህጻን በጎኑ ወይም በሆዱ ማስተኛት የድንገተኛ ሞት (SIDS) ችግርን ይጨምራል

ጭንቅላትንና ፊትን አለመሸፈን



የአንገትና የክንድ ማስገባያ ቀዳዳ ባለው የመኝታ ከረጢትን በመጠቀም

ወይም



ህጻን በጀርባው ማስተኛት። እግርን ወደ ህጻን አልጋው መጨረሻ ላይ ማድረግ። ህጻንን በብርድ ልብሱ ውስጥ በደንብ መክተት።

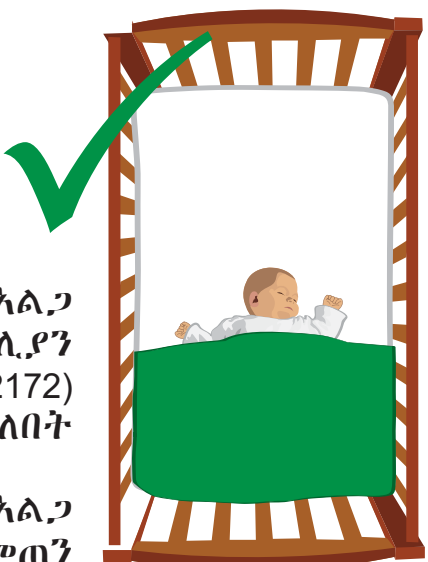
የህጻኑን ጭንቅላት ወይም ፊት መሸፈኑ የድንገተኛ ሞት (SIDS) ችግርን ይጨምራል



ህጻኑ ከመወለዱ በፊትና በኋላ አለማጨስ

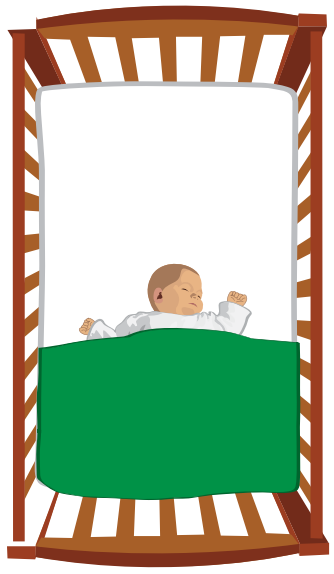
በእርግዝና ወቅት ሲጋራ ማጨስና ከተወለደ በኋላ በህጻኑ አካባቢ ማጨስ የድንገተኛ ሞት (SIDS) ችግርን ይጨምራል።

ማጨስ ለማቆም እርዳታ በህኪምዎ፣ ነርስ ሲቀርብ ወይም በሚከተለው ማኅጋገር Quitline/ለማቆም መስመር በ 131 848



የህጻን አልጋ የአውስትራሊያን ደረጃ (AS2172) ማሟላት አለበት

ፍራሽ ለህጻን አልጋ በትክክለኛ መጠን መግጠም አለበት



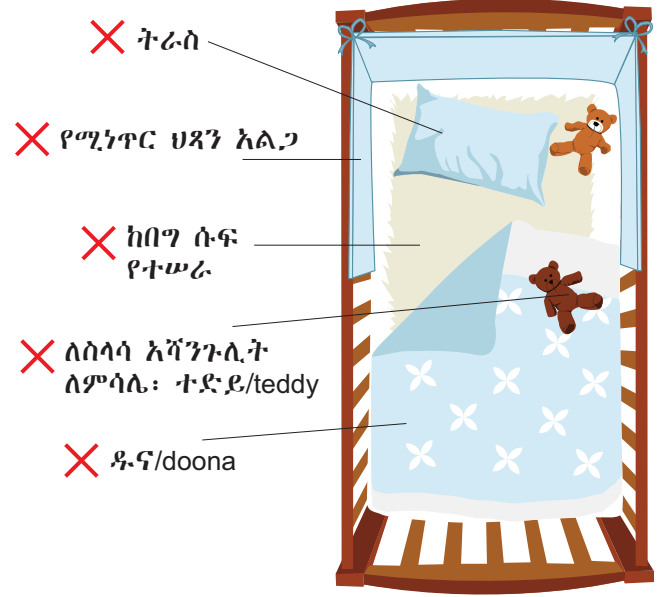
ህጻን በጀርባ ላይ ማስተኛት ✓

ጭንቅላትና ፊትን አለመሸፈን ✓

ህጻን ከመወለዱ በፊትና በኋላ ከሲጋራ ጨስ ነጻ ማድረግ ✓

በማያሰጋ የህጻን አልጋ ላይ አድርጎ ከወላጆች አልጋ አጠገብ ማስተኛት ✓

በለስላሳ ወይም በተጨናነቀ አልጋ ላይ አለማስተኛት

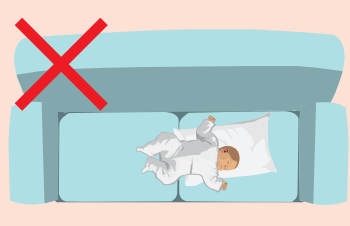


ለስላሳ የሆነ የአልጋ ልባስ የድንገተኛ ሞት (SIDS) ችግርን ይጨምራል

አደገኛ ስለሆኑ የምኝታ ቦታዎች



ለህጻኑ በማያሰጋ ሁኔታ ለማስተኛት በህጻን አልጋ ውስጥ አድርጎ ከወላጆች አልጋ አጠገብ ማድረግ ነው።



በስጶራ ላይ X ምልክት ያለበት ለማስተኛት ደህና ያልሆኑ ቦታዎች ናቸው።

በ SIDS እና Kids ACT (ህጻናት በACT), ACT Health (ACT ጤና) እንዲሁም በ Department of Disability (በአካል ጉዳተኛ መምሪያ), Housing and Community Services (በመኖሪያ ቤትና ማህበረሰብ አገልግሎት) በጋራ የወጣ ጽሁፍ ነው።



sidsand**kids**[®]

የበለጠ መረጃ ለማግኘት በአካባቢዎ የጤና ጥበቃ ማእከል ሆኪምዎን ወይም የህጻን ጤና ጥበቃ ነርስ ማነጋገር፤ በመስተዳድር ግዛትዎ ወይም ተራቶርይ ላለ SIDS እና Kids በሚከተለው ስልክ ማነጋገር፡

1300 308 307

ወይም የSIDS እና Kids ድረገፅን መጎብኘት

www.sidsandkids.org

የገንዘብ ድጋፍ ከሙሉ ኩራት ጋር በ



www.grobag.com.au
1800 777 107