

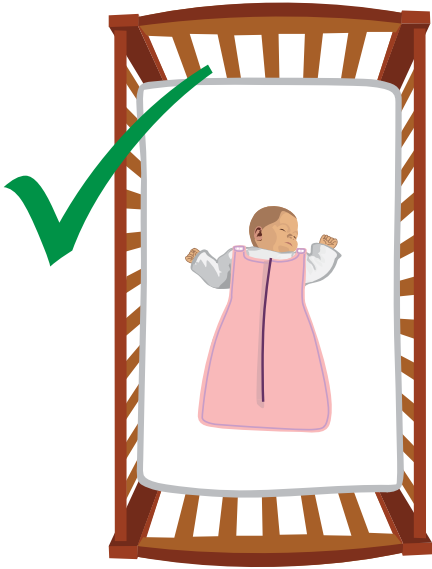
शिशु के आकस्मिक मृत्यु सहलक्षणों (SIDS) के खतरे को कम करना

शिशु को पीठ के बल सुलाइयें



शिशु को पेट के बल या करवट दिलाकर सुलाने से SIDS का खतरा बढ़ जाता है

सिर तथा चेहरे को खोलकर रखिए



अथवा



सुरक्षित तरह से सुलाने वाले बैग जिसमें गर्दन तथा बगलों के लिए छेद फिट किये गये हो का प्रयोग कीजिए

शिशु को पीठ के बल सुलाइये शिशु के पैर पलंग (cot) के निचली तरफ रखिए कम्बलों को स्थिरता से नीचे दबा दीजिए

शिशु के सिर या चेहरे को ढकने से SIDS का खतरा बढ़ जाता है

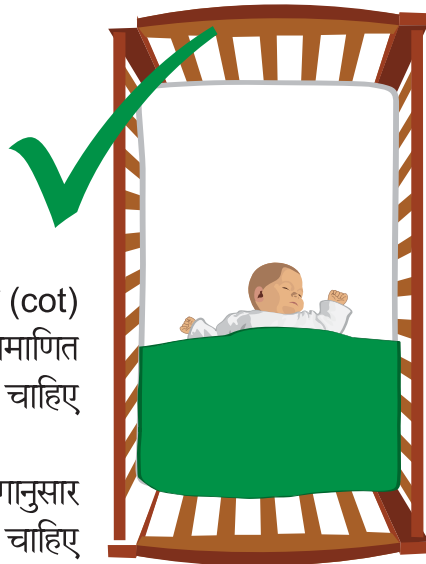


## जन्म के पहले या बाद में धूम्रपान नहीं कीजिए

गर्भवस्था में या जन्म के बाद शिशु के आसपास धूम्रपान करने से SIDS का खतरा बढ़ जाता है

धूम्रपान की आदत छोड़ने के लिए मदद आपको डॉक्टर, नर्स या यहाँ सम्पर्क करके मिल सकती है

क्विटलाइन **Quitline** पर **131 848**



शिशु के पलंग (cot) आस्ट्रेलियन प्रमाणित (AS2172) होना चाहिए

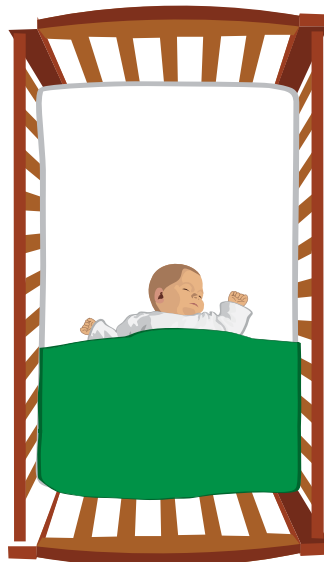
गद्दा मजबूत तथा पलंगानुसार सही नाप का होना चाहिए

शिशु को पीठ के बल ✓

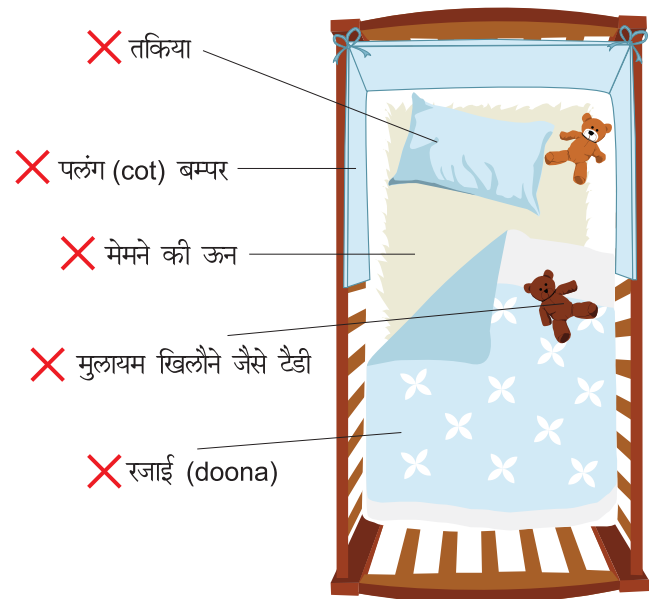
शिशु के सिर या चेहरे को उघाड़ कर रखिए ✓

बच्चे को जन्म से पहले व बाद में धूम्रपान मुक्त रखिए ✓

बच्चे को माँ बाप के पलंग के बराबर सुरक्षित पलंग (cot) में सुलाइयें ✓

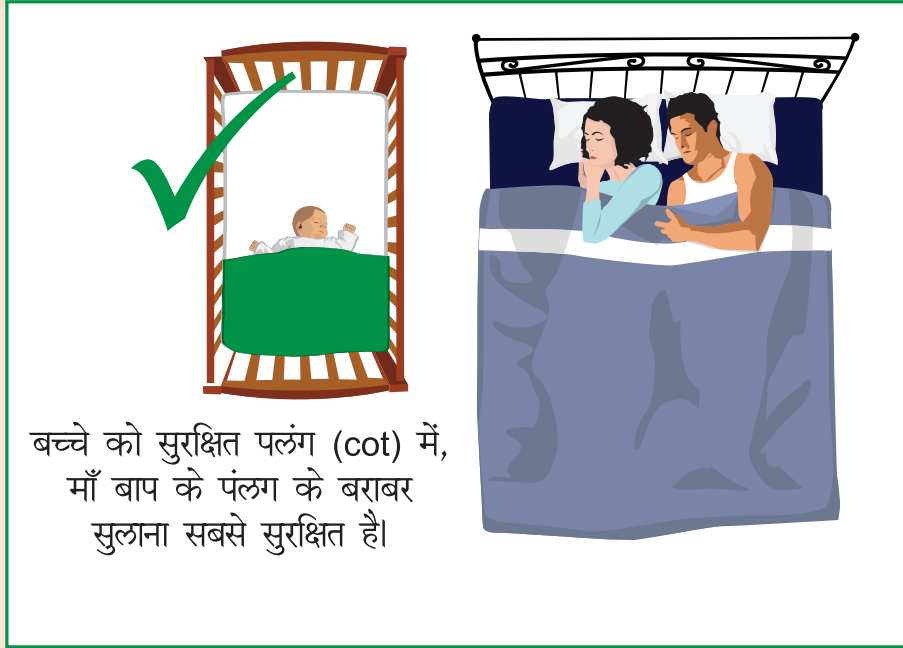


## मुलायम या गद्देदार बिछौने नहीं



मुलायम सतह से **SIDS** का खतरा बढ़ जाता है

# सुलाने के असुरक्षित स्थान



बच्चे को सुरक्षित पलंग (cot) में,  
माँ बाप के पलंग के बराबर  
सुलाना सबसे सुरक्षित है।



तस्वीरें जहाँ X लगा है वे सुरक्षित जगह नहीं हैं

यह संयुक्त रूप से SIDS तथा Kids ACT, ACT स्वास्थ्य तथा अपंगता विभाग तथा आवास तथा सामुदायिक सेवाओं के द्वारा विकसित किया गया है।



सगर्व स्पोनसर



www.grobag.com.au  
1800 777 107

**sids**and**kids**<sup>®</sup>

आगे और जानकारी के लिए अपने डॉक्टर या अपने स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में बाल स्वास्थ्य नर्स से बात कीजिए; अपने राज्य के SIDS तथा Kids को फोन कीजिए

**1300 308 307** पर

अथवा SIDS तथा Kids की वेबसाइट पर जाइए

**www.sidsandkids.org**