

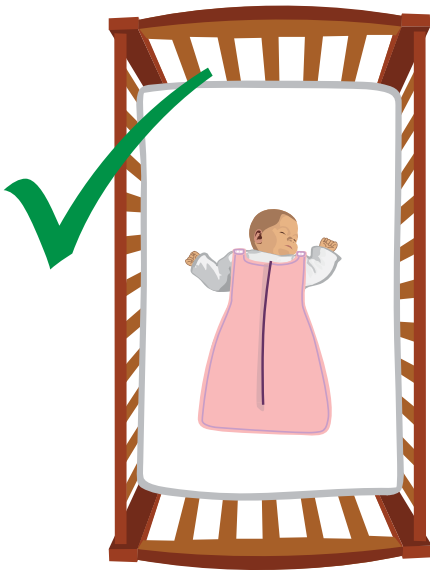
Kuzuia hatari ya kifo ya ghafula kwa watoto wachanga ijulikanayo kama Sudden Infant Death(SIDS)

Laza mtoto kulala kwa mgongo



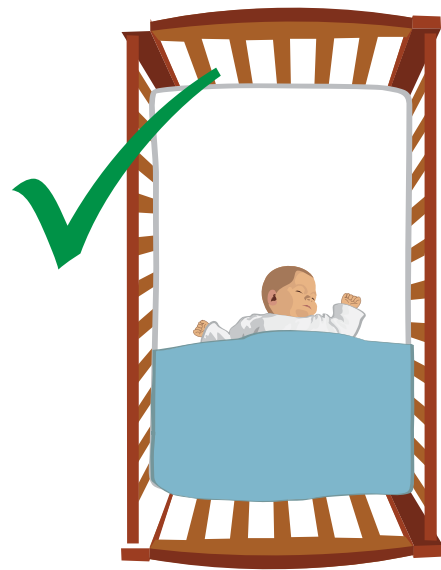
Mtoto anapolala kwa upande au kwa tumbo inazidisha hatari ya kifo ya ghafula kwa watoto wachanga (SIDS)

Usifunike kichwa na uso



Tumia mfuko wa kulala iliyo salama na ambayo kina shingo na shimo ya mikono.

AU



Mtoto kwa mgongo Miguu hadi mwisho wa kitanda cha mtoto. Blanketi kumeingizwa kado ya matandiko vizuri na imara.

Unapofunika kichwa au uso wa mtoto mchanga unazidisha hatari ya uwezekano wa kifo ya ghafula kwa watoto wachanga (SIDS)

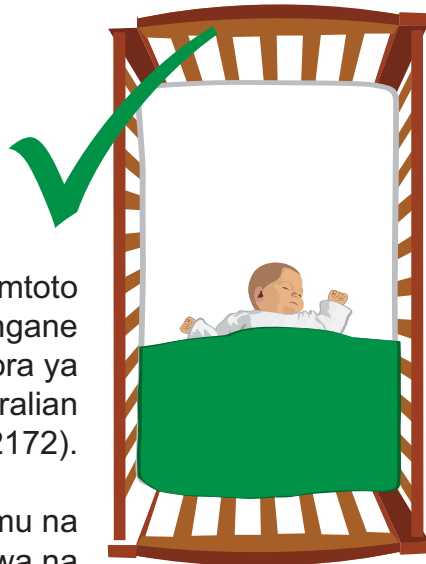


Usivute tumbako kabla au baada ya kujifungua mimba

Uvutaji wa sigara ukiwa na mimba na katika mazingira yake mtoto baada ya kujifungua inazidisha uwezekano wa kifo ya ghafula kwa watoto wachanga (SIDS)

Unaweza kupata usaidizi kuaacha kuvuta tumbako kutoka kwa daktari wako, mwuguzi au kwa kupiga simu

Quitline nambari ni moja tatu moja nane nne nane (131 848)



Kitanda cha mtoto kinatajikana kilingane na kanuni ya ubora ya Australia yaani Australian standard AS2172).

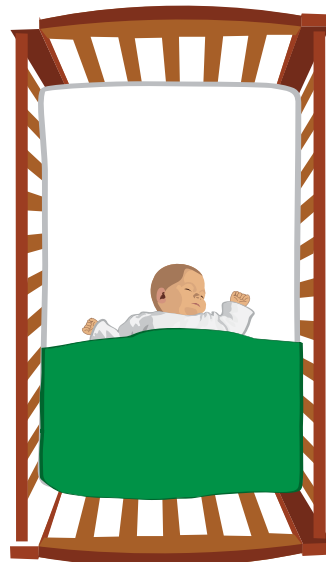
Godoro kiwe ngumu na yenye ukubwa sawa na kitanda cha mtoto.

Laza mtoto kulala ✓
kwa mgongo

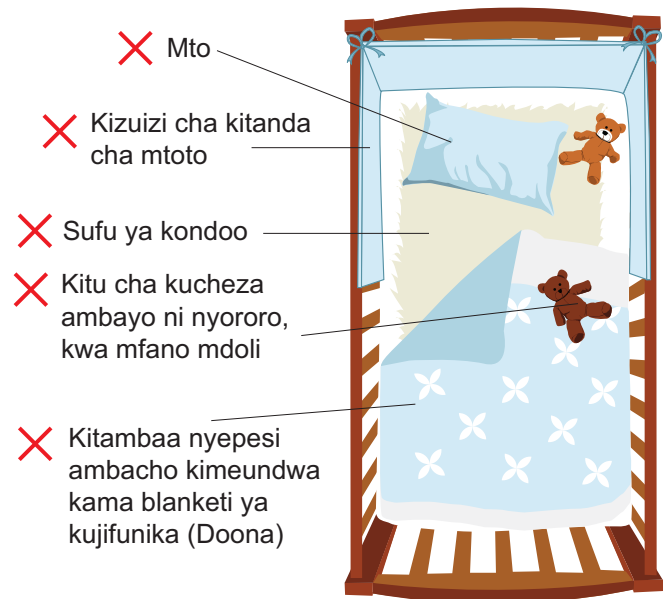
Usifunike kichwa na uso ✓

Epuka mtoto wako kuwa ✓
katika mazingira yenye moshi kabla ya kuzaliwa na baada ya kujifungua

Laza mtoto katika ✓
kitanda cha mtoto iliyo salama karibu na kitanda cha wazazi

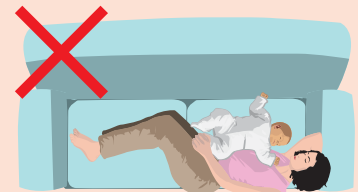
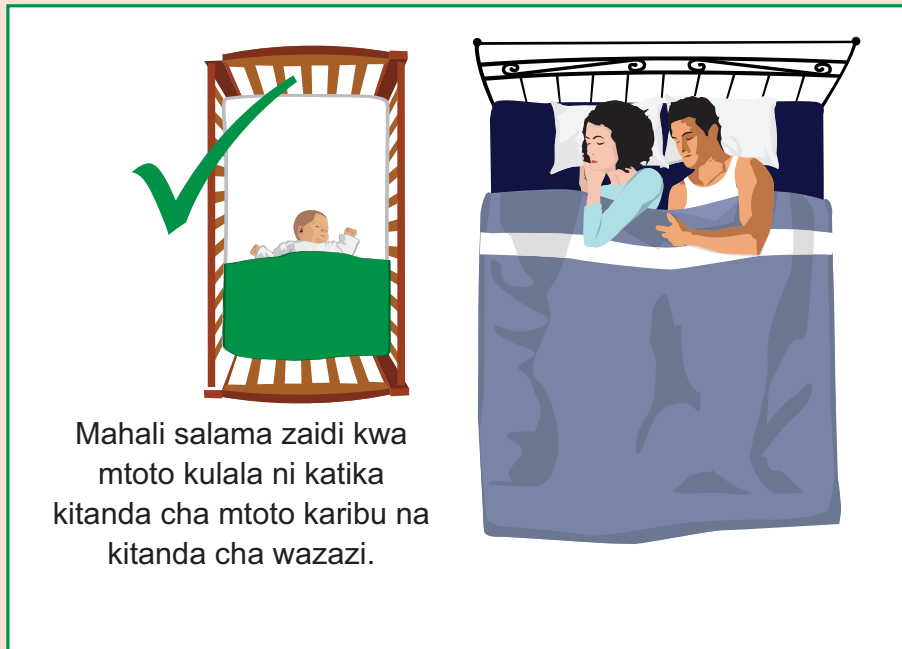


Usiwe na Matandiko nyepesi nyepesi au yavuyavu



Pande wa nje ambazo ni yavuyavu au nyororo inazidisha uwezekano wa kifo wa ghafula kwa watoto wachanga (SIDS)

Mahali ambazo sio salama kulala usingizi



Picha ambazo inaonyesha X inamaanisha kuwa sio salama kwa kulala usingizi

SIDS and Kids ACT, ACT Health na Idara ya walemavu (Department of Disability), huduma za nyumba na jamii wameshirikiana pamoja kwa kutoa makala haya



Mfadhili



www.grobag.com.au
1800 777 107

sidsand**kids**[®]

Kwa maelezo zaidi zungumza na daktari wako au mwuguzi katika huduma za afya ya jamii iliyo katika mtaa wako au piga simu SIDS and kids katika eneo yako nambari ya simu moja tatu sufuri tatu sufuri nane tatu sufuri saba

1300 308 307

Au nenda katika mtandao wa SIDS and kids

www.sidsandkids.org