



तपाईंको बच्चाको लागि सुरक्षित शयन



धुम्रपान नगर्नुहोस्



क्रिबमा खेलौना नराख्नुहोस्



बच्चालाई क्रिबमा
सुताउनुहोस्



बच्चालाई उत्तानो पारेर
सुताउनुहोस्



क्रिबमा बम्पर प्याड वा
सिरानीहरू नराख्नुहोस्



टाइट फिटिङ तन्नाको प्रयोग
गर्नुहोस्



धेरै न्यानो बनाउने वा धेरै
लुगा लगाइदिने नगर्नुहोस्



बच्चालाई दह्रो म्याट्रेसमा
सुताउनुपर्छ

सुरक्षित शयनका ABC हरू सम्झनुहोस्:
बच्चाहरू एकलै, उत्तानो परेर र क्रिबमा सुत्नुपर्छ



टेनेसी स्वास्थ्य वभिग
safesleep.tn.gov



kidcentral.tn.gov



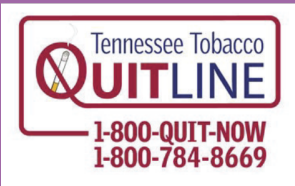
Department of Health. Authorization No. 343123, number of copies 160,000.
This public document was promulgated at a cost of \$.02 per copy. 09/15.



तपाईंको बच्चाको लागि सुरक्षित शयन वातावरण आवश्यक छ? यहाँ स्थानीय स्रोतहरू प्राप्त गर्नुहोस्: Cribsforkids.org/find-a-chapter



स्तनपानका बारेमा प्रश्नहरू छ वा सहायताको आवश्यकता छ? 855-4BFMOMS मा फोन गर्नुहोस्।



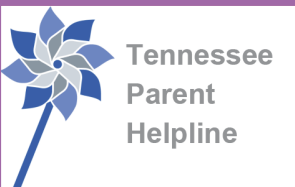
तपाईंलाई धुम्रपान त्याग्न मद्दत आवश्यक हुन्छ? 1-800-784-8669 मा टेनेसी टोबाको क्विटलाइनलाई फोन गर्नुहोस्।



तपाईंलाई स्वास्थ्य बिमा आवश्यक छ? कृपया TennCare मा साइन अप गर्नका लागि Healthcare.gov मा हेर्नुहोस् वा 1-800-318-2596 मा फोन गर्नुहोस्



टेनेसी पोइजन सेन्टरले विष आकस्मिकताहरूको लागि सल्लाह प्रदान गर्छ। 1-800-222-1222 मा फोन गर्नुहोस्



अभिभावक हेल्पलाइन हप्ताको सात दिन चौबिसै घण्टा बिना कुनै प्रश्नहरू आमाबुवा र स्याहारकर्ताहरूलाई सहायता गर्न उपलब्ध छ। 1-800-CHILDREN मा फोन गर्नुहोस्



शिशु र बालबालिका स्वास्थ्य स्रोतहरूका लागि: kidcentraltn.com मा जानुहोस्