

نوستنا مندالا تو له سلامه تی و ئه من و ئارامیا



هه ر سالی ژوماره یا مه زن له
مندالین تینسیا ژبو هه ندیک
هوکارا په یوه نیدیاری به.
نوستنی دینه مردن

هه ندیکا مه زنی له ف مردنانه ده توان بینه پیش گرتن.

- هه میشه مندالا خو له کاتا نوستنی شه وانه و یا ته نانه ت نوستنا کورتا رۆژانه ش له سه ر پشتیان بینه دانان و نواندن ئه ف مندالین که له سه ر پشتی دینه نوستن که متر له مه ترسیا مردن ژبو نه خویشیا مردنا له پرتایا کۆرپه یا (SIDS) دینه تووش بوون.
- مندالا ساوا و کۆرپه هه میشه ده بیت له لانه که یا تایبه تیا خوئی بیتنه نوستن. سلامه ت ترین و ئه من ترین شوین ژبو مندال له ژورا دایک و باوکا خوئی تی به لام ده بیت له شوینا جیاواز بیتنه نوستن.
- شت و مه کا شل و شه ویق، لیستۆک، و چه رچه ف له شوینا نوستنا مندالی بینه دوور خستن. بالنج و په تو و بتانین تایبه تا مندالی له شوینا نوستنا مندالی نه بیت. مندال ده بیت له شوینا تایبه تا نوستنا خوئی به یک مه لافه یین نه رم بیتنه نوستن.
- مه هیله له کاتا نوستنا مندالی له شه وی دا توشی که رماییکی زور بیت. مندال له کاتا نوستنا هه میشه ده بیت به لیباس و پوششا سووک بیتنه داپوشین. که رمایا ناو ژورا مندالی ژبو لیباسا سووک و که م ده بیت له حاله تا گونجاو داییت.
- بامپر و که ل و په لا پاریزتا مندال له نیو لانکه یا به کار مه هینن. ئه ف کارا نابیتنه هوئا پاراستنا مندال له بریندار بوون به لکو ده توانیت بیتنه هوئی خه فه بوون و مردنا مندالی.
- له جگه ره کیشان خو پپاریزن. هه م دایک ده بیت له کاتا دوگیان بوونا خوئی بیتنه پاریزن و هه م له مندال دواى هاتنه دونیا یا ده بیت له شوینا جگه ره کیشانا ژبو پاراستنی ده بیت بیتنه پاریزن.

ئه لفا یا چوئیتیا نوستنا سلامه تیا
مندالا خوئی مه هیله له بیر چون:
(Alone)، له سه ر پشت (Back)،
مندال ده بیت به ته نیا
له سه ر لانکه (Crib) بیتنه نوستن.

• شیر و مه مک دان به مندال و کۆرپه ده بیت که می که م تا شه ش مانگا
یه که می بیتنه دریزه دان. شیر و مه مک دان به مندال له که م کردنه وه یا
مه ترسیا په یوه نیدیاری له که ل نه خویشیا مردنا له پرتایا کۆرپه یا (SIDS)
دینه په یوه ندی.

وه زارتا سلامه تیا تینسی
safesleep.tn.gov



وه زارتا سلامه تیا ژماره یا ده سه لات پندراوی 343124 - ژماره یا کوئین : 20000 - نه ف به
لکه یا گشتی به نرخا 0.03 دولارین نه مریکی ژبو هه ر کوئی هاته ناگاداری کرن. 12/03



TN Department of
Health



kidcentral tn
KIDCENTRALTN.COM