



تعهد النوم الآمن



أنت تتعهد بإبقائي آمناً باتباع هذه القواعد:

- 1 أنا دائماً أنامُ في سريرٍ مخصص للأطفال، وليس في سرير البالغين أو أرجوحة أو مقعد السيارة أو أريكة.
- 2 يجب أن يكون سرير الأطفال هذا مجهزاً بفرشٍ متماسك وملاءة مثبتة بإحكام.
- 3 أنا انام دائماً في وضع النوم على الظهر.
- 4 يجب أن يتم وضعي دائماً في مكان منفصل عند النوم، وليس بجانب البالغين أو إخوتي أو الحيوانات الأليفة، ودون وجود ألعاب أو بطانيات أو وسادات أو بطانات جانبية.
- 5 أبقى وجهي دائماً دون غطاء.
- 6 أنا أرتدي دائماً ملابس مريحة دون زيادة بالغة أو حرارة أكثر مما ينبغي.
- 7 أحتاج أن أتنفس الهواء النقي الخالي من الدخان. ممنوع التدخين من أي نوع أو التدخين السلبي من حولي.
- 8 يجب عليك ألا تتناول المُسكِرات أو المخدرات عند الاعتناء بي.



تعرف على المزيد:
macombgov.org/health
(Search Baby Resource Network)

اتصل بنا:

babyresourcenetwork@macombgov.org

