

# ساعدي رضيعك على النوم بأمان

قللي من مخاطر أسباب الوفاة المرتبطة بالنوم من خلال توفير مكان آمن لنوم طفلك

ضعي رضيعك على ظهره في جميع أوقات النوم وال قيلولة وفي الليل



يجب أن ينام الرضيع على مرتبة صلبة في فراش أطفال بدون بطانيات أو ألعاب



## لا ينصح بالنوم مع رضيعك - شاري الغرفة وليس فراشك



## الأرائك والكراسي المريحة ليست مكاناً آمناً لرعاية رضيعك عندما تشعرين بالنعاس



## احم رضيعك من الدخان والأبخرة



بحاجة الى مساعدة في الاقلاع عن تدخين التبغ؟ اتصل بالموقع الإلكتروني QuitlineNC.com أو رقم الهاتف 1-800-QUIT-NOW  
تحتاج مساعدة تتعلق بتعاطي المواد المراقبة؟ اتصل بالموقع الإلكتروني AlcoholDrugHelp.com أو رقم الهاتف 1-800-688-4232