

# ساعدِي رضيعكِ على النوم بأمان

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

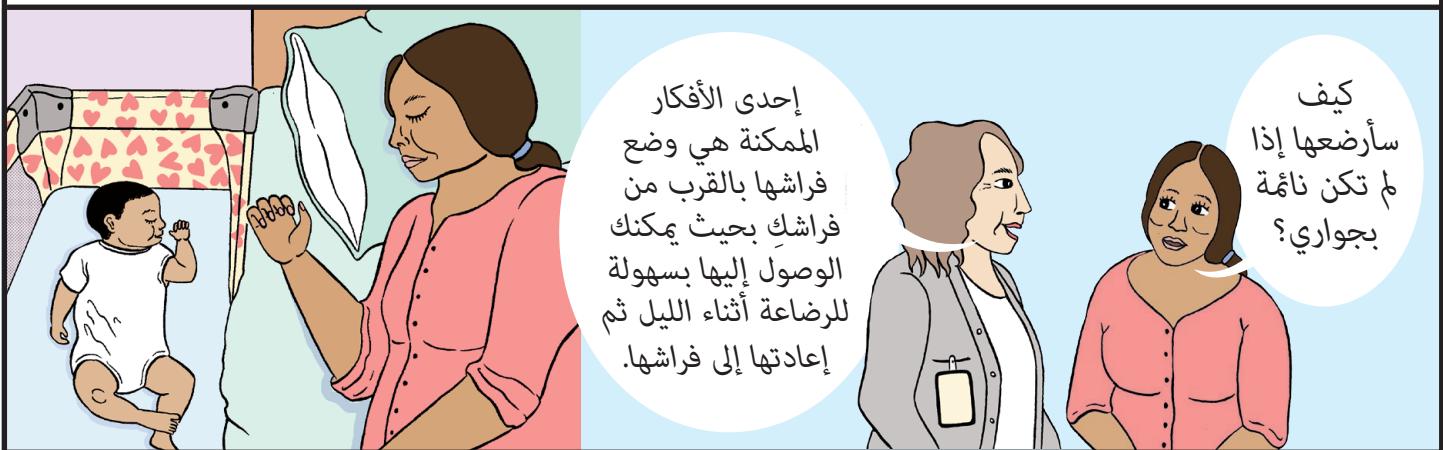
ضعِي رضيعكِ على ظهره في جميع أوقات النوم والقيلولة وفي الليل



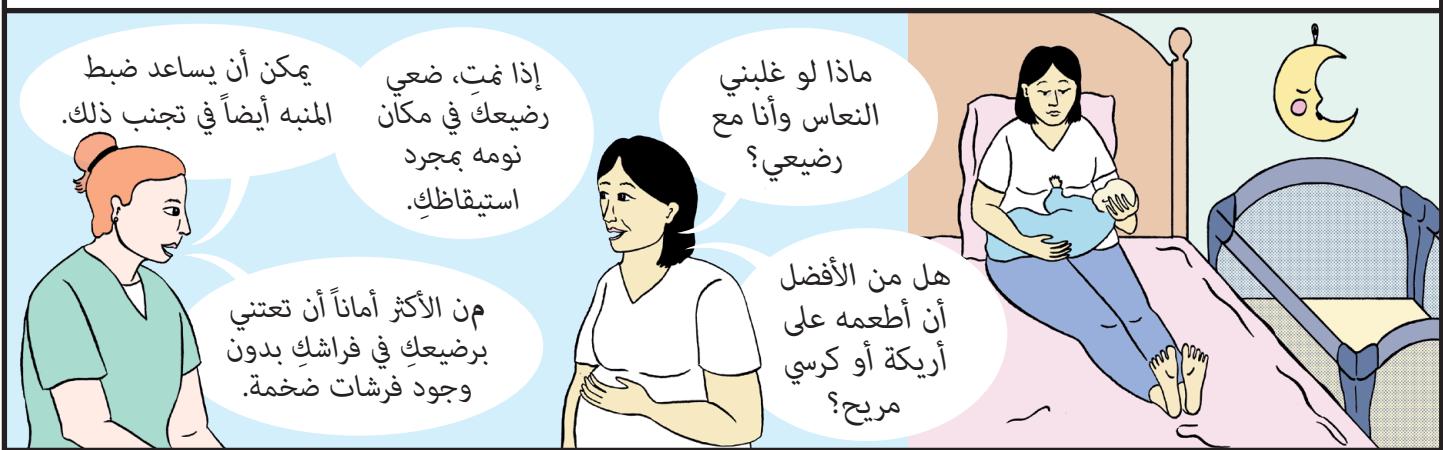
يجب أن ينام الرُّضُّع على مرتبة صلبة في فراش أطفال بدون بطانيات أو ألعاب



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



## الأرائك والكراسي المر皿حة ليست مكاناً آمناً لرعاية رضيعك عندما تشعرين بالنعاس



## احمِ رضيعك من الدخان والأبخرة



بحاجة إلى مساعدة في الإقلاع عن تدخين التبغ؟ اتصل بالموقع الإلكتروني [QuitlineNC.com](http://QuitlineNC.com) أو رقم الهاتف 1-800-QUIT-NOW  
تحتاج مساعدة تتعلق بتعاطي المواد المراقبة؟ اتصل بالموقع الإلكتروني [AlcoholDrugHelp.com](http://AlcoholDrugHelp.com) أو رقم الهاتف 1-800-688-4232