

Naasnuujintu waxay u fiican tahay dhallaanka

- Mar kasta oo aad naaska nuujiso, waa ay yaraanaysaa halista uu ilmahaagu u leeyahay SIDS (Dhimashada degdega ah ee dhallaanka).

- Dhallaanka naaska la nuujiya waxa ku yar hargabka iyo caabuqa dhegaha.

- Dhakhaatiirtu waxay u sheegaan waalidiinta inay ku qudiyaan dhallaanka caanaha naaska oo keliya 6da bilood ee ugu horreeysa.



Dhallaanku waxay u baahan yihiin wakhtiga calool jifinta



- Maadama aad dhallaankagu u digtay dhabar dhabar si uu ugu seexido macnaheedu maahan in wakhtiga calool jifinta aanu muhiim ahayn!

- Dhallaanku waxay u baahan yihiin calool jifinta ayagoo so jeeda oo qof weyn ula joogo.

- calool jifinta waxa uu ka caawiyaa dhallaanka in ay bartaan gurguurashada iyo dhaqdhaqaaqa.

- Dhallaanka qaar waxa laga yaabaa in aanay jeclayn wakhtiga calool jifinta marka hore. U dig alaabta ay caruurta ku ciyaran mel ayaga u dhaw si ay u gaaran oo ay ugu ciyaaraan.

Siyaabaha Kale ee Loo Ilaaliyo Badbaadada Dhallaankaga

- Dhallaanka waa in maqaar ka maqaar ay hooyadu u haysaa sida ugu dhakhsaha badan ka dib markay dhashaan, ugu yaraan saacadda ugu horreeysa.

- Ka taxadar naftaada iyo dhallaankaga- si fiican wax u cun & si joogto ah u booqo takhtarka.

- La soco dhammaan tallaalada uu u baahan yahay dhallaankaga.

- Sii dhallaankaaga mujuruc wakhtiga jifka gaaban iyo wakhtiga hurdada.

Waa maxay SUID?

Kediska Dhimashada lama filaanka ah ee dhallaanka (**SUID**) waa dhimashada kediska ah ee dhallaanka taasoo u dhacda si kadis ah oo lama filaan ah ka hor dhalashadooda kowaad. Waxaa jira 3 noocod oo **SUIDs ah**, Cudurka Dhimashada degdega ah ee Dhallaanka (**SIDS**), **caburin shil ah iyo ceejinta sariirta dhaxdeeda iyo sababaha aan la garanayn.**

Way dhici kartaa... maxaa yeelay way dhacaysaa!

Xaqiiqooyinka ku saabsan SIDS

- SIDS waa sababta ugu badan ee dhimashada dhallaanka 1-12 bilood jira.

- Inta badan dhimashada SIDS waxay dhacdaa xilliga qaboobaha.

- Wiilasha aya aad ugu dhow inay u dhintaan SIDS marka loo eego gabdhaha.

- Dhallaanka madowga ah waxay laba laab ugu dhow yihiin inay u dhintaan SIDS marka loo eego kuwa cadaanka ah.

Caburinta Shilka ah & Ceejinta

Dhallaanka aan si badbaado leh loo seexanin way dhaawacmi karaan ama way dhiman karaan. dhallaanku wuxuu ka soo dhici karaa sariirta ama fadhiga, go'yaal iyo bustayaal isku dhex mar, ama furaashka iyo darbiga isku dheji. Dhallaanku waxa kale oo uu dhiman karaa marka qof weyn ama ilmo ku dul rogmadaan Dhallaanka marka ay sariir wadaagayaan.

Sababaha Dhimashada Aan La Garanayn

Sababta dhimashada dhallaanka lama oga'an karo baari-taan dhab ah ka dib.



Mashruucani waxa maalgelisay, qayb ahaan, iyadoo qandaraas lala galay Waaxda Caafimaadka ee Pennsylvania oo ay la kaashanayo Penn Medicine iyo Isbahaysiga Daryeelka Hooyada..



Wixii macluumaad dheeraad ah, naga heli onlaynka:
www.PASafeSleep.org

Badbaadinta dhallaanka marka ay hurdaan waxay u fududahay sida ABC.

Sariirta dhabarka Keligaa



Tilmaamaha Hurdada Badbaadada leh

Raac 8-daan tilaabo si aad u ilaaliso badbaadada iyo caafimaadka dhalaankaaga*

1. U seexi dhabar-dhabar dhalaankaaga si siman ilaa uu ka buuxsado halsano.
2. Dhalaanku waa in la seexiyaa isla qolka uu seexanaayo qofka weyn laakin waa in la seexiyaa sariirtiisa. Marna ha seexinin dhalaankaaga kursiga fadhiga, kursi, sariir biyo ah ama meel kale oo jilicsan.
3. Ha dhex dhigin sariirta ilmahaaga suufyaasha sariirta, bustayaal, barkimo, ama boombalayaal.
4. Sida kaliyah ee ay tahay inay ahaato sariirta dhalaankaaga ayaa ah joodari adag, fidsan, iyo go' ku go'gan.
5. Waligaa ilmahaaga ha ku seexin sariir la sameeyay in ka badan 10 sano ka hor ama qaybo maqan ama ka jaban yihiin.
6. Ha ka dhigin qolka uu seexdo dhallaankaaga mid aad u kulul. Ka ilaali inaad u xirto koofiyad ayadoo gudaha lagu jiro, oona ugu labis dhalaankaaga wax aanan ka badneed hal joog aanan ka badneen inta aad wadato. Dharka hurdada ayaa ka ammaan badan bustayaal. Ha u isticmaalin dharka culus ama bustayaasha culus dhalaankaaga.
7. Had iyo jeer ku celi ilmahaaga sariirtiisa ka dib quudinta.**
8. Ka ilaali ilmahaaga qiiqa, khamriga, xashiishka, xanuun baabiyaasha daran ee la isku daroogen karo, iyo isticmaalka daroogada sharci darrada ah.

* Waxaa ku taliyay Akademiyada Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta (AAP)

** Quudinta Caanaha Bil'aadanka ayaa muujisay in ay yareeyso qatarta SIDS.

U Samaynta Meel Nabdoon Oo Lagu Seexdo Dhallaankaga

Xusuusnow inaad barato talooyinkan dadka kale ee daryeela dhallaankaga!

Hurdo Nabdoon



Boorarka geesku waa in aanay dhaafin 1/16" sare.

Isticmaal joodari adag oo ku dheggan.

alwaxda sariirta caruurta ku yaal waa inay isku dhaganaadaan, iyada oo aan wax boss ah oo badan u dhaxaynin

Ilmuhu waa in uu keligii ku ahaado sariirta, iyada oo aan wax kale la joogin aan ka ahayn maro go' ah oo daboolaya joodariga.

Dhammaan qaybaha sariirta caruurta waa inay ahaadaan kuwo adag, ooy san ahaanin kuwo dabacsan

Khatar!



Ma jiraan qaybo maqan ama jaban (boolalka, xirmooyinka iwm).

Ha isticmaalin bumpers sariirta caruurta, qaboojiyaha, koofiyada ama barkimooyinka

Ha ka dhigin qolka uu seexdo dhallaankaaga mid aad u kulul.

Ma jiraan qaabab go'an oo ku yaal madaxa sariirta ama cagta sariirta

Waligaa ha dhigin xayawaanka sawirka ah ama alaabta ay ku ciyaaraan caruurta sariirta ilmahaaga.

Badbaado ma ahan in lagu seexdo isla sariirta dhallanka

Dadka waaweyn, carruurta ama xayawaanka rabaayada ah ee ku seexda ama ku jiifta sariirta ilmaha ayaa ilmaha gelinaya halis dhaawac ama xitaa tu dhimasho.

Khatarada sariirta oo lala wadaaga ilmaha

- Dhallaanku sariirta way ka rogmi karaan oo way dhaawacmi karaan.
- Dhallaanku waxay ku xannibmi karaan sariirta iyo derbiga dhexdooda waxayna joojin karaan neefsashada.
- Qof weyn ama ilmo hurday ayaa ku soo rogmi kara dhallanka.
- Ku seexashada go'a qaboojiyeyaasha, bustayaal, koofiyadaha iyo barkimooyinka waxay khatar ku noqon karaan dhallaanka oo noqon kara kuwo isku qallafsan ama la caburay.
- Haddii aad quudinayso dhallaankaga oo aad u malaynayso inaad seexan karto, ku quudi ilmahaaga sariirtaada bedelkii fadhiga ama kursi jilicsan. Haddii aad seexato, isla marka aad soo toosto u dhaqaaji ilmaha sariirtooda.



Waxbarashada Cilada Dhimashada Deg-degga ah ee Dhallaanka Pennsylvania iyo Barnaajika Ka-hortagga
Bayaanka Qirashada Iskaaga ah

Isbitaalka/Xarunta Dhalasho/ Tilmaamaha Ku dhaqanka Daryeelka Caafimaadka: Buuxi labada foom qoys kasta kahor isbitaal ka bixida ama dhalashada ilmaha dhashay kadib qoysaska keenaya meel ka baxsan isbitaal ama xarun dhalasho. Sii waalidiinta macluumaad ku saabsan Cilada Dhimashada Deg-degga ah ee Dhallaanka iyo tallaabooyinka ka hortagga. Codso in waalidku si iskood ah u saxeexaan foomkan oo muujinaya inay heleen, akhriyeen oo fahmeen macluumaadka ku saabsan Cilada Dhimashada Deg-degga ah ee Dhallaanka iyo tallaabooyinka ka hortagga. La siiyo waalidiinta hal nuqul oo ah foomka la saxiixay isla markaana ku hayaan hal nuqul diiwaanka caafimaadka.

Inuu Dhameystiro Isbitaalka / Xarunta Dhalasho / Ku dhaqanka Daryeelka Caafimaadka:

MAGACA ISBITAALKA: _____

(MAGACA SHARCIGA CUNNUGA: _____)

TAARIKHDA DHALASHO: _____

JINSI: M F

Waalidiinta waxay bixiyeen Macluumaadka Cillada Dhimashada Deg-dega Dhallaanka, oo ay ku jiraan buug-yaraha
TAARIKHDA: _____

QORAALADA:

Inuu Dhameystiro Waalidka, Waalidka aan dhalin, Waalid Korsanaya, Mas'uulka Sharciga ama Ilaaliyaha Sharciga:
Waalidka: Macluumaad ku saabsan Cillada Dhimashada Deg-degga ah ee Dhallaanka iyo Hurdada Nabadgeliyada ee Dhallaanka ah ayaa isbitaalku ii soo bandhigay. Waxaan si iskayga ah u saxiixaa bayaankan anigoo qiraya inaan helay, akhriyay oo aan fahmay macluumaadka SIDS ee la bixiyay.

SAXIIXA, HOOYADA: _____

DIIDAY: TAARIKHDA: _____

SAXIIXA, AABAHA: _____

DIIDAY: TAARIKHDA: _____

SAXIIXA, KALE: _____

DIIDAY: TAARIKHDA: _____

(waalidka aan dhalin, waalid korsanaya, mas'uulka sharciga, ilaaliyaha sharciga)

Foomkan iyo macluumaadka la socda ee la bixiyey iyadoo la waafajinayo Sharciga 73 ee 2010.