



Qaabka Ammaanka ah ee Ilmahaaga loo Seexiyo



Ma ogeyd?

Sanad kasta, ilmo badan oo reer Tennessee ah ay u dhintaan sababo jiif/hurdada la xiriira. Dhimashadan intooda badan waa laga hortagi karaa.



Tilmaamahan soo socda waxaa loogu talagalay in looga hortago dhimashada hurdada la xiriira ee ay ku talinnayaan Akadeemiyadda Takhaatiirta Caruurta ee Ameerikaanka (American Academy of Pediatrics):

- **Markastaaba ilmaha dhabardhabar u seexi habeenkii iyo wakhtiga ay dhakan-dhabanayaan.** Ilmaha dhabardhabar loo seexiya uma badna inay u geeriyoodan Xanuunka Dhimashada Kadis ah ee Carruurta [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)].
- **Carruurta waa in markastaaba ay sariirtoodu ku seexdaan.** Meesha ugu ammaansan ee ilmahu ku seexdaan waa isla qolka ay waalidiintu seexdaan laakiin ilmahu sariirtoodu gooni u ah.
- **Sariirta ilmaha ka soo saar walxaha fudud, boon-balada qafiifka, iyo sheeyada kale ee meesha uu jiipto ku dhex jira.** Meesha ilmaha seexdo ha u gelin barkin iyo kubeerto/buste midna. Sariirta ilmaha waa in loola dhexdhigaa kaliya go sariirta la jin ah oo ku dhegan bas.
- **Ka fogee in ilmahaaga inta habeenkii lagu jiro dharka uu gudbo/kululeeyo.** Ilmaha inta uu hurdayo waa inuu u xirnaadaa dhar qafiif ah. Heer-kulka qolku waa inuu joogaa darajo istariix u ah qof qaangaar ah oo xiran dhar qafiif ah.
- **Ha isticmaalin walxaha sariirta dhinacyada laga geliyo.** Kuwan waxyeellada hoos uma dhigayaan oo waxay sababi karaan inay neefta ku celiyaan.
- **Cabida sigaarka ka iska dhaaf.** Inta uurka aad leedahay iyo marka aad dhasha labadaba inta uurka aad leedahay iyo qiiqa sigaarka marka aad dhasho ka dib waa in laga fogaadaa.
- **Naas-nuujinta waxaa lagu taliyaa ugu yaraan lixda bilood ee ugu horeeya ee nolosha.** Naas-nuujinta waxaa lala xiriiriyaa hoos u dhac dhinaca halista SIDS.



**Xuusnaw
ABCda Hurdada Ammaanka:
Ilmaha waa inay Kaligoodu (Alone) seexdaan, Dhabar-dhabar (Back) u Seexdaan, oo ay Sariirtoodu (Crib) ku seexdaan.**

**Waaxda Caafimaadka ee Tennessee
safesleep.tn.gov**



Department of
Health



kidcentral tn
KIDCENTRALTN.COM