

سادے

# چھ اقدامات سے عمل کرو

بچے نوں کاٹ، جھولے یا بچیاں والی ٹوکری (موسس باسکٹ) وچ سواؤ۔ کدی وی صوفے یا کرسی تے بچے نال نہ سوو، ایڈے کارن موت دا خطرہ 50 فیصد ودھ سکدا اے۔

2

بچے نوں پیدائش توں پہلاں تے باجوں ہر طراں دے دھونیں توں دور رکھو۔ جے تسیں یا تہاڈا شریک حیات تمباکو نوشی کردا اے تے کدی وی اپنے بچے نال اکٹھا بسترا نہ رکھو۔

1

سُون لئی بچے نوں کاٹ وچ لک بھار لمے پاؤ تے اوبدے پیر کاٹ دے پیراں ول ہوون۔

4

کدی وی شراب پی کے یا منشیات ورت کے بچے نال نہ سوو، ایہدے وچ او دوائیاں وی شامل نیں جنہاں نال تہانوں نیندر یا غنودگی آن لگ جاوے۔

3

اپنے بچے نوں ماں دا دودھ پیاؤ۔ جے تہانوں معاونت دی لوڑ اے تے او وی دستیاب اے۔

6

بچے دا سر تے منہ ننگا رکھو تے پک کرو پئی اوہ بہت زیادہ تے نہ ہوون۔ جیہڑے کمرے وچ او سوویں، اوبدا درجہ حرارت 16-20 درجے سینٹی گریڈ وچکار ہووے۔

5

اپنی حیاتی دے پہلے چھ مہینے وچ بچے نوں اوسے کمرے وچ سونا چائیدا اے جتھے اوبدا خیال رکھن والا وڈا سوندا اے۔

رل کے اسیں لنکاشائر وچ ہر سال اچانک مر جان والے بچیاں دی تعداد گھٹا سکدے آن۔

www.lancashire.gov.uk تے جا کے مزید جانکاری حاصل کرو تے 'بچے واسطے محفوظ تر نیند' ('safer sleep for baby') نال تلاش کرو۔