

ਹਰ ਨੀਂਦ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ!

ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਣਾ, ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸੌਣਾ, ਘਰ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੌਣਾ

ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰਮ (ਸਿਡਜ਼) ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੋ
ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਫਸਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ:

- ✓ ਹਰ ਵਾਰੀ ਸੌਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਿੱਬ ਵਿਚ ਸਦਾ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੰਮੇ ਪਾਉ
- ✓ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਕਰਿੱਬ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ
- ✓ ਅਜਿਹਾ ਕਰਿੱਬ, ਪੰਘੂੜਾ ਜਾਂ ਬੱਚਾ-ਗੱਡੀ (ਬੈਸੀਨੈੱਟ) ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਦਾ ਮੈਟਰੈਸ ਸਖਤ ਹੋਵੇ, ਸ਼ੀਟ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਉਭਰਵੇਂ ਪੈਡ, ਸਿਰਾਹਣੇ, ਭਾਰੀ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾ ਹੋਣ
- ✓ ਅਜਿਹਾ ਕਰਿੱਬ, ਪੰਘੂੜਾ ਜਾਂ ਬੱਚਾ-ਗੱਡੀ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ (www.healthcanada.gc.ca/cps)
- ✓ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿਡਜ਼ ਤੋਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੋ
- ✓ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਖੱਲ, ਸਿਰਾਹਣੇ ਵਾਲੇ ਮੈਟਰੈਸ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬੈੱਡ, ਕਾਊਚ, ਸੋਫੇ, ਆਰਮਚੇਅਰ, ਰਿਕਲਾਈਨਰ, ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਬੈੱਡ ਵਿਚ ਨਾ ਸੌਣ ਦਿਉ
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਨਾ ਪੈਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ



ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਪਰ ਹਲਕਾ ਕੰਬਲ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਿੱਬ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ www.healthlinkbc.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

