

# Lòt Tikonsèy

## TIKONSÈY

- Itilize yon rad toudinpyès pou dòmi oswa yon lenn ki abiye tout kò a. Pa itilize lenn ki pa sere.
- Abiye tibebe a avèk plizyè kouch rad oswa itilize yon rad ki vlope tout kò l pou kapab kenbe li cho. Sa pral diminye sou posiblite pou kouvri tèt li oswa pou kwense li nan yon lenn.
- Bay tibebe w la tete.
- Eseye ba li yon sousèt pou li dòmi men pa fòse tibebe a pran sousèt la.
- Mennen tibebe w la al pran vaksen.
- Si w mete tibebe w la pa devan oswa pa dèyè aparèy pou pote tibebe ki vlope sou kò w la, asire w ke w kapab toujou wè vizaj li.
- Asire w ke w mete tibebe a nan yon anviwònman ki san danje chak lè l ap dòmi, menm lè l ap kabicha, ak apre li fin reveye nan mitan lannwit.
- Yo pa rekòmande lenn ak anmayonaj ki lou yo.
- Pa konsome ni alkòl ni dwòg lè w ap pran swen tibebe w la.
- Pa konte sèlman sou aparèy pou kontwòle tibebe a nan kay la.

Asire w ke  
**tout moun**  
k ap pran  
swen tibebe w  
la swiv tikonsèy  
sa yo!

[health.ny.gov/safesleep](https://health.ny.gov/safesleep)

Si w pa gen yon espas ki san danje pou tibebe w la dòmi, ou ka petèt resevwa yon bèso pòtab ak yon dra gratis.

Si fanmi w sou asistans piblik oswa resous fanmi w limite, ou ka petèt elijib.

Tanpri, kontakte depatman sèvis sosyal ki nan zòn ou an pou w kapab verifye si w elijib:



<https://otda.ny.gov/workingfamilies/dss.asp>



Department  
of Health

Office of Children  
and Family Services

Office of Temporary and  
Disability Assistance

Department  
of State

Division of  
Consumer Protection

Swiv   
**ABCs**  
pou **Somèy San Danje**



- A** **Alone (Poukont li).**  
Tibebe a dwe dòmi **Poukont li.**
- B** **Back (Sou Do).**  
Mete tibebe a kouche **Sou Do.**
- C** **Crib (Bèso).**  
Mete tibebe a nan yon **Bèso** ki san danje.
- S** **Smoke-free Home (Nan yon kay ki pa gen lafimen).**  
Nan yon **Kay** ki pa gen **Lafimen.**

# ★ Poukont li. ★ Sou Do. ★ Bèsò ★ Nan yon kay ki pa gen lafimen.

Gen plis pase 120 tibebe ki mouri chak ane nan Eta New York akòz ensidan ki lye ak somèy, tankou Sendwòm Lanmò Sibit Lakay Tibebe (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).

## POUKONT LI

- Ou pa dwe kite adilt oswa lòt timoun dòmi avèk tibebe w la.
- Kite l dòmi nan menm chanm avè w, men pa sou menm kabann avè w. Lè w dòmi nan menm chanm avèk tibebe w la, sa pèmèt ou gen kontwòl li pi byen. Sa ede w fè prevansyon tou kont aksidan ki ta ka rive lè tibebe a ap dòmi sou kabann yon adilt.
- Pa mete pyès lòt bagay nan bèso a sof tibebe a; pa mete zòrye, kousen pou kontou bèso, lenn ni jwèt.
- Lenn nan kapab ogmante risk pou tibebe a mouri anba Sendwòm Lanmò Sibit Lakay Tibebe (SIDS) a oswa risk pou li toufe.



## SOU DO

- Mete tibebe a kouche sou do, pa mete li kouche sou vant ni sou kan – menm si tibebe a te fèt avan lè (prematire).
- Lè tibebe w la reveye epi gen moun k ap sipèvize li, mete li kouche sou vant. Fè sa pandan kèk minit – plizyè fwa pa jou. Lè w kite li “pase kèk tan kouche sou vant li”, sa ede tibebe a devlope misk ki solid nan zepòl li ak nan kou li.



## BÈSÒ

- Si dòmi pran tibebe a sou yon kabann, kanape, fotèy, oswa nan yon echap, balansin oswa nan yon aparèy pou pote tibebe, pran tibebe a met nan yon bèso pou l kapab fin dòmi.
- Itilize yon bèso, moyiz, oswa yon pak pou jwe yo apwouve ki san danje. Asire w ke li gen yon matla ki fèm ansanm ak yon dra ki mezi li.
- PA UTILIZE YON BÈSÒ KI GEN KOTE KI KAPAB BESE. Nòm sekirite federal yo pa otorize yo fabrike ni vann bèso ki gen kote ki kapab bese yo.
- Avan w achte oswa itilize nenpòt bèso, moyiz oswa pak pou jwe, verifiye lis rapèl Komisyon Sekirite Pwodui Konsomasyon (Consumer Product Safety Commission, CPSC) an nan: [www.cpsc.gov/Recalls/](http://www.cpsc.gov/Recalls/) Asire w ke pa t gen rapèl.

## NAN YON KAY KI PA GEN LAFIMEN

- Moun k ap fimen bò kote moun ansent, ak lafimen nan anviwònman tibebe yo, se faktè risk pou Sendwòm Lanmò Sibit Lakay Tibebe (SIDS) a.
- Evite ekspozè ak lafimen ak/oswa nikotin pandan w ansent ak apre w fin akouche.
- Pa kite pyès moun fimen oswa rale vapè lakay ou ni nan anviwònman tibebe w la.