

# ውሑስ ድቃስ ውጥን ውላድኪ ግበረ

ውሑስ ድቃስ ውጥን ንውላድኪ ንሓደጋ ሃንደበታዊ ዘይተጸበኻዮ ሞት ዕሽላት (SUID)  
ንምንካይ ኣገዳሲ ኣካል'ዩ፣ እንተላይ ሃንደበታዊ ሞት ዕሽላት (SIDS)።

## ሓደ ህጻን ዝድቅሱሉ ዝበለጸ ውሑስ መንገዲ፤



ኣብ ሓደ ክፍሊ ምሳኺ፡ ግን ከኣ  
ምሳኺ ኣብ ሓደ ዓራት ኣይኮነን።



ኣብ ጽኑዕ፡ ጸፍሒን ልሙጽን ቦታ  
(ዓራት፡ዓራት-ቆልዓ፡ ፓክ-ኤንድ-ፕላይ፡  
ወይ ክራድልቦርድ)።



መተርኣስ፡ ኮቦርታ፡ መጻወቲ  
ወይ ካልእ ልስሉስ ነገራት  
ዘይብሉ።



ፒጃማን ወይ ድማ ዘይተመዘነ  
ናይ ድቃስ ሳእኒ ምኽዳን።



ኣብ ድቃስን ኣብ ግዜ  
ለይትን ኣብ ሕቕኦም።



[srhd.org/safesleep](http://srhd.org/safesleep)  
ብምእታው ሺድዮታት  
ክትዕዘብን ዝያዳ  
ክትፈልጥን ምእንቲ ውጥን  
ውሑስ ድቃስ ውላድኪ  
ክትገብረ ትኽእሎ።

## መደብኪ ንኹሉ ብዛዕባ ውላድኪ ዝግደስ ኣካፍሊ።

ብኣሜሪካን ኣካዳሚ ሕክምና ህጻናት ዝተሓበረ ኣብ 2022 ዝተመሓየሽ ለበዓታት ምጉዳል ሞት ዕሽላት ኣብ ሃዋህው ድቃስ።  
// Spokane Regional Health District assures nondiscrimination in accordance with Title VI of the Civil  
Rights Act of 1964 and the Americans with Disabilities Act. To file a complaint or to request more  
information, reasonable accommodations, or language translations, contact 509.324.1501 or visit [srhd.org](http://srhd.org).  
org. // Created: October 2023 // Tigrinya