



Kulala Salama Kwa Mtoto Wako



Usivute Sigara



**Usiweke Vidude cha Kuchezea
katika Kitanda cha mtoto**



**Weka mtoto kwenye Kitanda
ili Kulala**



Fanya Mtoto Kulala Tena



**Usiweke Pedi za Ulinzi au Mito
katika Kitanda cha mtoto**



**Tumia Shuka Inaotoshea
Vizuri**



**Usiweke Joto au Mashuka
Mengi**



**Mtoto Anapaswa Kulala
katika Godoro Imara**

Kumbuka PJM za Kulala Salama: Watoto wanapaswa kulala Peke yao, wakiwa wameangalia Juu, na katika kitanda cha Mtoto



Idara ya Afya ya Tennessee
safesleep.tn.gov



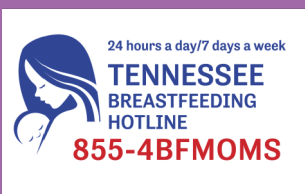
kidcentral.tn.gov
KIDCENTRAL.TN.COM



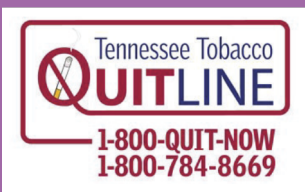
Department of Health. Authorization No. 343123, number of copies 160,000.
This public document was promulgated at a cost of \$.02 per copy. 09/15.



Je, Unahitaji mazingira salama ya kulala kwa mtoto wako? Pata rasilimali ya mtaa hapa: **Cribsforkids.org/find-a-chapter**



Je, Una maswali kuhusu kunyonyesha au unahitaji msaada? Piga simu **855-4BFMOMS**



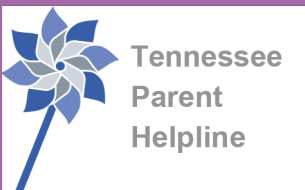
Je, Unahitaji msaada ili kuacha sigara? Piga simu Kituo cha Kuacha Sigara cha Tennessee katika **1-800-784-8669**



Je! Unahitaji bima ya afya? Tafadhali tembelea Healthcare.gov na kujisajili katika [TennCare](http://TennCare.gov) au piga simu **1-800-318-2596**



Kituo cha Sumu cha Tennessee hutoa ushauri kutokana na dharura za sumu. Piga simu **1-800-222-1222**



Simu kwa Usaidizi wa Wazazi inapatikana 24/7 ili kuwasaidia wazazi na walezi na maswali yoyote. Piga simu **1-800-CHILDREN**



Kwa habari zaidi kuhusu rasilimali za afya ya watoto wachanga na watoto tembelea: **kidcentraltn.com**