

W AP ELVE TIMOUN?

PWOTEJE TÈT OU KONT ALKÒL AK DWÒG



Kòmanse

kote ou ye a

Elve timoun se kòmansman yon long pakou... epi li mande anpil travay! Tout bagay ou fè pou pran swen tèt ou ak pou rete an sante, se yon mwayen tou pou pran swen pitit ou.

1

Sonje, ou pa poukont ou. Pran yon jounen alafwa. Li pa janm twò ta pou kòmanse retablisman w.

2

Priorize retablisman w.

3

Swen pèsònèl se swen timoun.

Mande

èd

Li nòmal pou santi w boulvèse. Kreye yon ekip sipò ozalantou w, lòt adilt ki fè w konfyans epi ki kapab sipòte w, pitit ou, ak retablisman w. Ekip sipò w la ka gen ladan l:

- ♥ Zanmi
- ♥ Fanmi
- ♥ Pwofesyonèl swen sante w la
- ♥ Yon vizitè adomisil

Yon enfimyè oswa yon travayè kapab rankontre w lakay ou oswa defason vityèl pou ede w pran swen tèt ou ak swen pitit ou depi premye ane lavi l yo. Pwogram sa se yon pwogram ki gratis e ki ochwa. Jwenn plis enfòmasyon lè w ale sou <https://dethrives.com/home-visiting/help-at-home>

♥ Sèvis entèvansyon prekos

Yon pwogram gratis ki sipòte devlopman pitit ou a swa avèk sèvis adomisil oswa sèvis sant gadri yo. Jwenn plis enfòmasyon lè w ale sou <https://dhss.delaware.gov/dph/chca/dphearlychildpublic/>

♥ Yon espesyalis sipò ant kanmarad

Jwenn plis enfòmasyon lè w ale sou <https://www.helpisherede.com/>



GEN ÈD
disponib.
PREVNI • TRETE • RETABLI



Rete S.A.F.É.¹

Elve timoun se yon travay ki difisil, youn ki mande anpil atansyon, sitou si w ap eseye asire sekirite yon tibebe oswa yon timoun piti. Asire sekirite yon timoun vle di prete atansyon ak anviwònman kote y ap viv, jwe ak domi. Konsomasyon dwòg oswa alkòl ka rann li difisil pou yon paran pran swen pitit li. Si w santi w pa kapab asire sekirite pitit ou a, mande yon lòt adilt ou fè konfyans èd.



Dòmi san danje: Sou enfliyans dwòg ak/oswa alkòl, yon paran ka petèt pa kapab fè chwa ki pi asire a. Pa egzanp, dòmi ka pran yon paran epi paran an dòmi plis pase abityèl, si y ap dòmi ansanm avèk tibebe ak timoun piti, sa ka fè timoun nan gen risk pou l toufe. Mete tibebe w la kouche nan yon anviwònman ki pa gen lafimen. Jwenn plis enfòmasyon lè w ale sou <https://dethrives.com/safe-sleep/overview>



Somèy san danje a vle di: mete pitit ou a kouche sou do, sou yon sifas ki fèm, ki pa pre okenn dra lach oswa jwèt mou. Dòmi nan menm chanm, men pa sou menm kabann.



Alètman redui risk Sendwòm Lanmò Sibit lakay Tibebe (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS), sa ki rive souvan lè tibebe yo ap dòmi.



Atansyon: Toujou sipèvize pitit ou a, sitou sou yon tab pou chanje kouchèt, planche oswa nan machin.



Alimentasyon: Pandan 6 premye mwa li vivan yo, lèt matènèl ak/oswa lèt bebe se tout sa pitit ou a bezwen.



Anviwònman: Yon orè konsistan ansanm ak yon anviwònman kalm ede timoun yo santi yo an tout sekirite.

1. Premye Ane a: Pwojè Journey a. <https://journeyrecoveryproject.com/the-first-year/>.



Preskripsyon

Natirèlman, timoun piti yo kirye epi yo ka gen aksè ak nenpòt dwòg oswa medikaman yo preskri ke w pa konsève nan yon espas ki asire. Yo ka, san fè eksprè, vale oswa manje yo bagay ki pa bon pou yo. Toujou kenbe preskripsyon ak nenpòt dwòg oswa medikaman kote timoun yo pa ka jwenn yo, de preferans nan yon amwa medikaman ki fèmen a kle. Jete ansyen medikaman sou preskripsyon yo nan tout mezi sekirite. Pou jwenn plis enfòmasyon sou kijan pou konsève ak jete medikaman yo nan tout mezi sekirite, ale sou helpisherede.com.



Tabak

Lè paran ansanm ak moun k ap bay swen yo ap fimen ak itilize sigarèt elektwonik toupre tibebe ak timoun piti yo, sa kapab afekte sante timoun yo. Sou 7,000 sibstans chimik ki nan lafimen tabak omwen yo konnen 250 ladan yo nwizib epi 69 ladan yo bay kansè¹.

Ekspozisyon segondè ak ekspozisyon tèsyè mete timoun piti yo arisk pou yo gen pwoblèm aprantisaj, enfeksyon nan zòrèy, opresyon, oswa pwoblèm respiratwa ki pi danjere lè yo trape yon grip oswa viris².

PA gen yon kantite lafimen segondè ki san danje (lè w respire lafimen nan lè a yon moun k ap fimen toupre a degaje, sitou nan yon espas ki fèmen tankou yon kay oswa machin) ak lafimen tèsyè (yon tibebe rale toksin sa nan rad la, cheve, ak nan po moun k ap fimen an.)

1. www.cancer.gov

2. <https://www.cdc.gov/tobacco/secondhand-smoke/health.html>



Vapotaj

Sigarèt elektwonik ak vapotaj danjere pou jèn, jèn adilt, fanm ansent oswa adilt ki pa konsome pwodui ki gen tabak aktyèlman³.

Yo fè maketing pou yo kòm pwodui ki “mwen danjere”, men, an reyalyte, yo “pa san danje.” Dènye rechèch John Hopkins University yo te revele te gen apeprè 2,000 sibstans chimik nan anpil pwodui vapotaj ki popilè.

Menm jan ak lafimen segondè a, si w respire vapè/ayewozòl segondè, ou ekspozè ak nikotin, ansanm ak tout lòt sibstans chimik yo. Tanpri, kenbe likid vaporizasyon yo (sa vle di, Likid elektwonik/Ji elektwonik) lwen timoun ak zannimo domestik paske li vrèman toksik lè yo vale yo oswa lè yo antre nan po yo.

3. <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/about.html>



Gen anpil fason pou w yon paran³

Jan ou ye a, ou bon pou w paran. Ou pa bezwen gen yon pase ki diferan. Pa gen anyen ou dwe ratrape.

Se pou w prezan kounye a menm, nan nivo w kapab, avèk pitit ou a. Asire sekirite, lanmou, estrikti ak limit. Pitit ou a bezwen w, pou w la jou apre jou, pou li.

3. *Fanm ki gen Timoun ki Pi Gran: Pwojè Journey a.*
<https://journeyrecoveryproject.com/women-with-older-children/>.

Resous pou sante mantal ak adiksyon

Maladi mantal ak adiksyon kapab afekte nenpòt moun. Okenn moun pa gen dwa fè fas ak difikilte pou kont li. Chwazi pi bon fason pou resevwa swen an, isit la menm nan Delaware. Tout sèvis ki mansyone anba yo gratis atravè helpisherede.com, epi w ap jwenn nenpòt kalte referans disponib pou ou, kit ou gen asirans kit ou pa gen asirans.



Verite sou Fentanyl

Fentanyl se yon medikaman sentetik ki entwodui nan tout lòt kalite medikaman yo. Fentanyl ap parèt nan kokayin, ewoyin, marigwana, PCP, ansanm ak lòt dwòg lari — sa ki lakoz ovèdòz ak lanmò. Si w konsome dwòg, ou ka petèt gen risk pou pran fentanyl san w pa menm konn sa menm. Jwenn plis enfòmasyon lè w ale sou <https://www.helpisherede.com/Prevention/Facts-About-Fentanyl>



Medikaman San Danje Fason pou Konsève ak Jete

Toujou fèmen medikaman sou preskripsyon yo a kle pou anpeche yo tonbe nan men lòt moun. Jete preskripsyon ou pa vle ak preskripsyon w pa itilize yo nan youn nan bwat depo medikaman sou preskripsyon ki nan Delawareyo. Jwenn kote pou jwenn yon bwat depo lè w ale sou https://ddph-materials.s3.amazonaws.com/HelpsHere/Harm_Reduction_RX_Factsheet.pdf

