PUSU-SHENI UBUMI BWENU:

Kwateni Ukutangatwa kuli Ifi Ifishibilo fya Busoko ifya PANUMA YA KUPAPA

Banamayo abengi pamo nabalwele abakwete abana nombaline balapola ukwabula amafya. **Lelo uuli onse kuti akwata amafya ukufika naku mwaka umo panuma ya kupapa.** Ukusambilila ukwishiba ifi fishibilo fya busoko ifya PANUMA YAKUPAPA nokwishiba ifyakucita kuti fyapususha ubumi bwenu.

Cetekeleni ama-langulushi yenu.

LYONSE mulekwataukutan-gatwa kwa bumi ngacakuti tamuleumfwa bwino nangula nganamukwata amepusho na masakamiko.

Tumeni ku 911
ngacakuti muli na:

- ❑ **Ubukali mucifuba**
- ❑ **Ukushupikwa mu mipemene nangula ukupemashika**
- ❑ **Ukupona kwa cipumputu**
- ❑ **Amatontonkanyo ya kuicena nangula ukucena umuntu umbi**

Tumineni katangata wenu uwabumi
ngacakuti muli na:
(mulekabila fye icishibilo cimo)

(Ngacakuti mwafilwa ukutumina bakatangata wenu ababumi, tumeni ku 911 nangula kabiyeni ku muputule wa mukampampa)

- ❑ **Ukusuma kwa mulopa, ukubomfya padi imo pa nsa imo, ifikama fya mulopa, ifilingene ne lini nangula ukucilapo**
- ❑ **Incilonda ca kulepulwa icishilepola**
- ❑ **Ukulu ukwakashika nangula ukwafimba, ukulekalipa nangula ukwakaba nga mwaikatako**
- ❑ **Ukukaba kwa mubili ukucila ukufika pali 100.4°F nangula ukucilapo nelyo 96.8°F nangula ukucepako**
- ❑ **Ukukalipa kwa mutwe ukushilepwa, nangufye munwe umuti, nangula ubukali bwa mutwe no kwaluka kwa mimwene**

Ebeni ba 911 nangula katangata wenu uwa bumi ifi:

"Nakwete umwana pa _____
(ubushiku)
elyo ninkwata _____."
(lumbuleni ifishibilo fya busoko)

Sikaneni apa paku dauniloda aka katabo mu fitundu ifingi.

Ifi fishibilo fya buoko ifya panuma ya kupapa kuti fyaleta icintinya ku bumi ngacakuti tamupeelwe ukutangatwa apo pene fye pantu:

- **Ubukali mucifuba, ukushupikwa mu mipemene nangula ukupemashika** (ukutusaila pakupema) limbi kuti fyapilibula ukuti umulopa nautimbila muli bapwapwa nangula ubwafya ku mutima
- **Ukupona kwa cipumputu** limbi kuti kwapilibula ukuti muli nobwafya ubwitwa eclapsia
- **Amatontonkanyo yakufwaya ukuicena nangula ukucena umuntu umbi** limbi kuti capilibula ukutila muli na masakamiko ya panuma ya kupapa
- **Ukusuuma kwa mulopa (uwingi),** ukubomfya padi imo pa nsa imo nangula ukufumya ifikama fya mulopa ifilingene ne lini nangula ukucilapo limbi kuti capilibula ukutila muli no bwafya bwa kusuuma kwa mulopa panuma ya kupapa
- **Incilonda ca kulepulwa icishilepola, ukulundako kwa kushika nangula amafina pa cilonda** icalepwilwe, ukuceneka kwa ku bwanakashi, nangula apalepwilwe pakukwafwilisha ukupapa limbi kuti capilibula ukutila icilonda nacingililwa no tushishi
- **Ukukashika, ukufimba, ukukaba, nangula ubukali** muli kapafu wa kulu kwenu limbi kuti capilibula ukutila umulopa nautimbila
- **Ukukaba kwa mubili ukufika pali 100.4°F nangula ukucilapo nelyo 96.8 °F nangula ukucepako,** umulopa nangula fimbi ifilefuma ku bwanakashi ifyanuka limbi kuti fyapilibula ukutila namwingililwa no tushishi
- **Umutwe (ukukalipisha), ukwaluka kwa mimwene, nangula ubukali ku kulyo pamulu ya mumala mwenu** limbi kuti capilibula ukutila umulopa wenu ulebutukisha nangula muli no bwafya bwa preeclampsia iya panuma ya kupapa

Ubu bwanshiko buletungililwa nendalama ukufuma kuli ba Merk ukupitila muli Merck for Mothers. Merck for Mothers kabungwe akaishibikwa nga MSD for Mothers abali kunse ya United States na Canada.

Ba AWHONN baletasha ba Kenvue pakutungilila kwa ndalama isha kwalwila icitundu ca akakatabo.

©2023 AWHONN. Insambu shonse shaungwa. Ukupulintakwa tutabo utwingi kwsuminishiwa ku masambililo ya balwele epela. Ngamulefwaya ukwipusha kumbi ukwa kufusha, mukwai tumineni ku permissions@awhonn.org.

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS