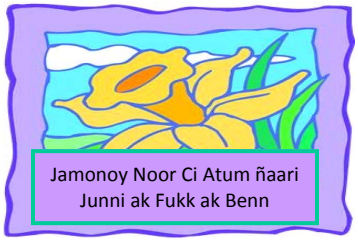
Kureel giy saytu wergi-yaram ci Filaadelfi

Surnaalu wérgi-yaram

Ay pexe ñeel wérgi-yaram ak xibaar jëm ci gox bi



Nampal ak ween moo gën wu biberon

- Nampal ak ween dina tàx doom taxx yaayam
- Meewu yaay dina aar doom ci ay xeeti jangoro
- Dina jox liir bi xeeti ñam yi mu soxla ndax màgg, te jarul dara

Topp tektal yi bala nga door nampal

Ci biir surnaalu wérgi-yaram bii:

- *Nampal ak ween*
- *Toggum yàpp*
- *Musiba yi nekk ci tuxum sigaret*
- *Janriñu bayi tux sigaret*

Diir bi nga Nekkee Jigeeni Biir:

- Deel dem ci daara yi di jangale mbirum liir ak nampal.
- Di bareel li ngay wax ak jiggeen juy nampal.
- Fagarlu ndax nga am ku lay dimbale ci liggeeyu kër gi.

Ci Opital bi so wësinee:

- Nampalal sa doom ci saasa te bareel ko.
- Su fekkee danga am ay jàffe-jàffe, saxool di jeem.
- Looy gëna nampàl rekk, muy gëna yomb.
- Di saxxo do fop sa doom ndax mu xameela (di xool xari kanam lu neex liir la).
- Balaa ngay gena opital, fexeel wax ak ñii nga xamne seen xàm-xàm màcc na ci mbiru nampàl. Dinanu la jappale ak mbekte!

Ca Kër ga:

- Di bañña sori sa doom ndax su xifee nga degg ko.
- Jàng tàxàw di nàmpàl ndax nga mëna doxàntu.
- Xaar ñaar ci ayi bes balaa ngay jox sa doom meewu ween wu nu def ci buteel.

Ngir firnde yu gëna yaatu ci mbir momee, demàl ci: www.phila.gov/health/mcfh/breastfeedingpromotion.html

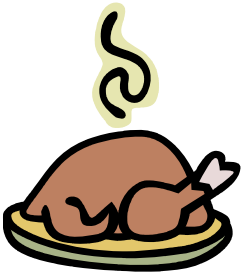
Toggum yàpp ci biir feeti pàk yi àk bepp feet ci jamonoy noor gi

Jamonnoy noor nekk na jamonoy togg ay ñam, waaye yàpp wu ñorul dina indi ñam wu yàxu.

Toggal sa yàppu mbaam, ak yàppu naat, àk yàppu xàr toggin wu woor ci at mii!

Di jafandikoo **termometaru yàpp**, ndax nga mëna xam ne yapp bi ñorr na bu baax:

- **Yapp wu nu mokkal walla wu nu boole: 73° C**
- **Yappu nakk walla mbote walla xar wunu sooga ray: 62.7° C**
- **rabbu all wuy naaw: 73° C**
- **mbaam wu norul walla sambo: 71.1° C**
- **sambo wu nu tambalee togg: 60° C**



Na nga sàx di jokko ak surnaalu wérgi-yaram gi

Tekki nanu surnaal bi ci làkk yu bari ci dal bii: http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.

Ngir am ci lu la gën a woor ñeel surnaalu wérgi-yaram bi, jokkool ak Marialisa Ramirez ci 215-685-6861 walla ci HealthBulletin@phila.gov.

Wolof/Wolof

Cooron gi mooy jamono ju gëna jàppandi pur bayi tux!

lutax nga wara bayi tux:

- Tux dina jur ci nit ki ay jaffe-jaffeey noyi, dina itam yokk jangoroy asma ak lomooña.
- Tux dina jural nit ay feebaru xol ak estorook.
- Tux mëna jur kanseeru dën, bu buttit, bu buli, bu gemiñ, bu put, bu res.

Yii Porodi simik lanuy gis ci biir sigaret ak saxaram:

- **Butane** (Moom lanuy jafandiko ci defaru pétorol)
- **Cadmium** (Moom lanuy jafandiko ci defaru battri)
- **Acide stearique** (Moom lanuy jafandiko ci defaru sondéel)
- **Hexamine** (Bokk na ci defaru pétorol itam)
- **Toluène** (Bokk na defaru dilua biy dem ci pintur)
- **Nicotine** (Bokk na ci garabu buy rey yo ak mboot, ak fel ak xeet yi mel noonee)

- **Ammoniac** (saabu raxas)
- **Methanol** (esansu fise biy dem ci jawu ji)
- **Monoxide de Carbone**
- **Arsenic** (poson la)
- **Methane** (gasu rigol biy yobbu ndox yi bonn yi géej)
- **Acide Acetique** (dinga ko gis ci biir bineegar)

YAAKAAR AM NA BA TEY. Su Fékkeene danga bëgg bayi tux, Jéemal topp péxé yi ñu lay waja diktal:

- **Tann bes bi ngay bayi tux.** Tann bes te sax ci.
- **Wañña tux.** Wonni sigaret yi ngay tux bala bes boobee di new.
- **Di Gëstu.** Di saytu xeeti teere ak yeenekaayu xibar yi nga xamne dinanu yokk sa yaakaar.
- **Di natt sa bopp.** Gestu am pexe wu xamne dinala may nga saytu sak bayik sigaret te deem ci internet bi ci: www.determinedtoquit.com.
- **And ak ku begg bayyi tux.** Fexxe ba xamne dinga ap xarit bu lay jappale.
- **Bokk ci mboloo buy yengu ci anam boobee.** Bokk ak ñaaxo mboloo yi nga xamne danu begg bayyi tux, saytu ba xamne am na ay daara yu dimbali nit nit te du fey, ci internet men nga dem ci: www.smokefreephilly.com walla nga woote ci: 215-683-LIVE.
- **Di wax ak ko xamne xam-xam macc na ci lolu.** Di sakku dimbal ngir bayyi ci jamono ju jappandi ci yow ci ak di wootee ci nimero yu xamne do fey dara ci: 1-800-QUIT-NOW.
- **Sakku Dimbal ngir Bayyi Tux.** Bayyi xel ci jafandiko xeeti garab yi lay dimbali nga mena bayyi ci lu yomb lu mel ne bandasu nikotin walla singom. Wax ak sa doktoor te naan ko mu diktel la xeeti garab yooyee.
- **Di def po wu tangat yaram.** Tangat yaram dina tax sa yaram dunde te dina tax itam sa xel genna ci sigaret.

Ngeneel yi Nekk ci Bayyik Tux Sigaret:

- Dina wañña jangorooy kanseer ak febaaru xol
- Ngay mena def ay mbir yu xamne do gawa sonn lu mel ni yeeg ay eskalyee
- Sa gemiñ dina yor xet wu neex
- Say yeree ak sa karaw dinanu yore xet wu gena neex
- Say baraam ak say we dotu nu yore kulëër wu soon
- Sa yaram dina delu di xeen lu neex
- Lekk gi dina am cafka wu gena neex

Naari bayyik sigaret mungi gena yomb su fekkee ne am nga dimbal. So beggee dimbal ngir bayyi wooteel ci: 1-800-QUIT-NOW ndax nga mena wax ak ku lay xelal te do fey dara

Waxal ak sa Doktoor ndax mu diktal ay xeeti garab yu la mena dimbali.

- Dispaseer yi nga xamne ci turu kureel gi fi toogal nguru filadelfia lanuy wuyoo dinanu maye ay garab. Demal ci internet bi ci: www.phila.gov/health/AmbulatoryHealth/ ngir xam dispaseer bu la gena jegge.
- Su beggee am ay xibaar ak xam ay pexe yu la mena dimbali nga bayyi tux demal ci: www.smokefreephilly.org.