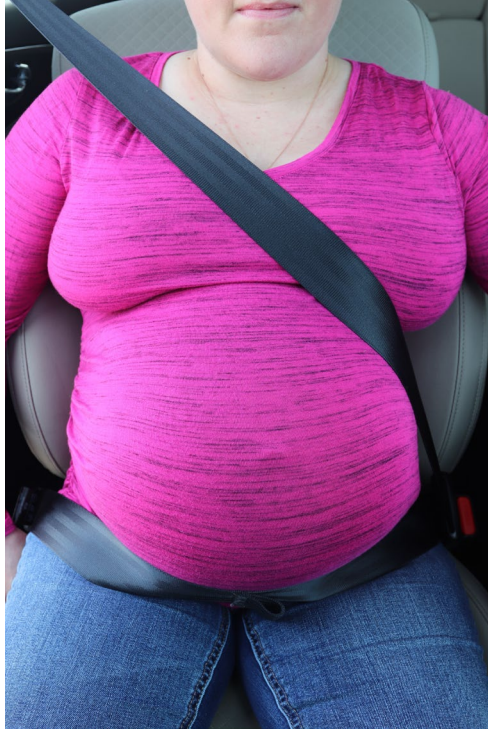


استخدام حزام الأمان أثناء الحمل



هل يجب أن أربط حزام الأمان؟

- نعم. فإن ربط حزام الأمان من أهم الأمور على الأرجح التي تفعلينها للحفاظ على حياتك وأمان طفلك.

كيف أقوم بربط حزام الأمان بطريقة سليمة؟

- ضعي حزام الخصر أسفل منحني بطنك بحيث يستقر الحزام على وركيك.
- ارتدي حزام الكتف على جانب بطنك ولينحرف عبر وسط صدرك وعظمة الترقوة.

ما الكيفية الصحيحة لضبط مقعد السيارة؟

- اجلسي في وضعية إرجاع الظهر للوراء لتوفير مساحة بين بطنك وعجلة القيادة، ولكن تأكدي من أنه يمكنك الضغط على الدواسات حتى تلمس الأرض.
- حاولي عدم إمالة ظهر المقعد أكثر من اللازم. فالجلوس يكون في وضع مستقيم ومريح.

ماذا على أن أفعل مع الوسادات الهوائية لسيارتي؟

- قومي بإمالة عجلة القيادة بحيث تكون الوسادة الهوائية موجهة نحو صدرك وليس بطنك أو وجهك.
- اضبطي مقعدك للحفاظ على مسافة عشر بوصات على الأقل بين الوسادة الهوائية وصدرك.

ماذا أفعل في حال تعرضت لحادث تصادم؟

- إلتمسي عناية طبية فورية واطوري مقدم رعاية متابعة الحمل الخاص بك، حتى لو لم تشعرين بأية إصابة.

للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني

www.hcpvs.org



Hudson Center
for Prenatal
Vehicle Safety

uhealth

Seat Belt Use During Pregnancy

Should I wear my seat belt?

- Yes. Wearing your seat belt properly is the most important thing you can do to keep you and your baby safe.

How should my seat belt fit?

- Place the lap belt under the curve of your belly so the belt rests on your hips.
- Wear the shoulder belt to the side of your belly and diagonally across the center of your chest and collar bone.

How should I adjust my seat?

- Sit back to provide space between your belly and the steering wheel, but be sure you can reach the pedals safely.
- Try not to recline the seat more than necessary. Sit in a comfortable upright position.

What should I do about my airbags?

- Tilt your steering wheel so the airbag is directed towards your chest, not your belly or your face.
- Adjust your seat to keep at least ten inches of space between the airbag and your chest.

What should I do if I am in a crash?

- Seek immediate medical attention and notify your prenatal care provider, even if you do not feel injured.

For more information, please visit www.hcpvs.org

