

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ထိုင်ခုံခါးပတ်အသုံးပြုခြင်း

ကျွန်ုပ် ထိုင်ခုံခါးပတ်ပတ်သင့်ပါသလား။

- ပတ်သင့်ပါသည်။ သင့်ထိုင်ခုံခါးပတ်ကို စနစ်တကျပတ်ခြင်းသည် သင့်နှင့် သင့်ကလေးကို ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရေးအကြီးဆုံးအရာဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ ထိုင်ခုံခါးပတ်ကို မည်သို့အဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်သင့်ပါသနည်း။

- ပေါင်ခွင်ခါးပတ်ကို သင့်ဗိုက်အနီးအောက်တွင် ထားပါ။ သို့မှသာ ခါးပတ်သည် သင့်တင်ပါးများပေါ်တွင် ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။
- ပခုံးသိုင်းခါးပတ်ကို သင့်ဗိုက်ဘေးဘက်တွင်ထားပြီး သင့်ရင်ဘတ်ဗဟိုချက်နှင့် ညှပ်ရိုးကို ဒေါင်လိုက်ကန့်လန့်ဖြတ် တပ်ပါ။

ကျွန်ုပ် ထိုင်ခုံကို မည်သို့ညှိသင့်သနည်း။

- သင့်ဗိုက်နှင့် စတီယာရင်ဘီးကြား နေရာပေးနိုင်ရန် နောက်မှီထိုင်ပါ။ သို့သော် သင်က ကြမ်းပြင်ရှိ ခြေခင်းပြားများကို နှင်းနိုင်သည့် အနေအထားရှိကြောင်း သေချာပါစေ။
- ထိုင်ခုံကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုစောင်းမိပါစေနှင့်။ သက်သောင့်သက်သာရှိသော မတ်မတ်အနေအထားဖြင့် ထိုင်ပါ။

လေအိတ်များနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ် မည်သို့လုပ်သင့်ပါသလဲ။

- လေအိတ်က သင့်ဗိုက် သို့မဟုတ် မျက်နှာဆီမဟုတ်ဘဲ သင့်ရင်ဘတ်ဆီသို့ ဦးတည်နေစေရန် စတီယာရင်ဘီးကို စောင်းလိုက်ပါ။
- လေအိတ်နှင့် သင့်ရင်ဘတ်ကြား အနည်းဆုံး ဆယ်လက်မနေရာရှိနေစေရန် သင့်ထိုင်ခုံကို ညှိပါ။

ကျွန်ုပ် ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပါက မည်သို့ပြုလုပ်သင့်ပါသနည်း။

- ချက်ချင်း ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှုရယူပြီး သင် ထိခိုက်မိသည်ဟု မခံစားရလျှင်ပင် သင်၏ သားဖွားစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို အကြောင်းကြားပါ။



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

