

गर्भावस्थि के दौरान सीट बेल्ट का उपयोग

क्या मुझे अपनी सीट बेल्ट पहननी चाहिए?

- हाँ। अपनी सीट बेल्ट को ठीक से पहनना वह सबसे महत्वपूर्ण चीज है जिससे आप खुद को और अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए कर सकते हैं।

मेरी सीट बेल्ट कैसे फिट होनी चाहिए?

- गोद (पैप) वाली बेल्ट को अपने पेट के वक्र के नीचे रखें ताकि बेल्ट आपके कूल्हों पर टटकी रहे।
- कॉर की बेल्ट को अपने पेट की तरफ और अपनी छाती और कॉरि बोन के केंद्र में धतरछे पहनें।

मुझे अपनी सीट कैसे समायोजित करनी चाहिए?

- अपने पेट और स्टीयरिंग व्हील के बीच जगह देने के लिए पीछे बैठें, ठीक से सुधनधित करें ताकि आप फर्न तक पैडि दबा सकते हैं।
- सीट को आवश्यकता से अधिक झुकाने की कोशिश न करें। एक आरामदायक सीट धरुधित में बैठें।

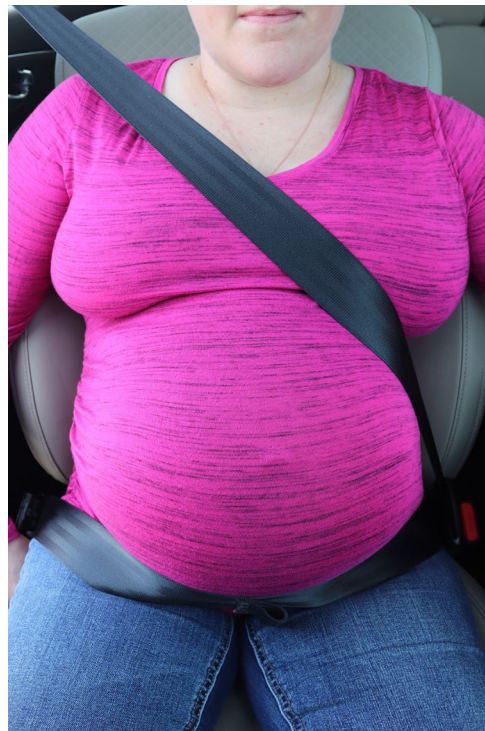
मुझे अपने एयर बैग के बारे में क्या करना चाहिए?

- अपने स्टीयरिंग व्हील को झुकाएं जिससे एयर बैग आपके पेट या आपके चेहरे की ओर न होकर आपकी छाती की ओर धनधर्त हो।
- अपनी सीट को समायोजित करके एयर बैग और छाती के बीच कम से कम दस इंच की जगह रखें।

यह मेरी गर्भशय दुरांतनभरुत हो गई तो मुझे क्या करना चाहिए?

- यदि आपकी गर्भशय की आपकी चोट नहीं गिरी है, कफर भी तुरंत धकककसीय देखभागि गिरे और अपने प्रसवपूर्वण देखभागि प्रदाता को सूधचत करें।

और अधिक जानकारी के लिए, कृपया www.hcpvs.org पर जाएं



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

