

Penggunaan Tali Pinggang Keledar Semasa Hamil

Patutkah saya memakai tali pinggang keledar saya?

- Ya. Memakai tali pinggang keledar anda dengan betul adalah perkara paling penting yang boleh anda lakukan untuk memastikan diri anda dan bayi anda selamat.

Bagaimanakah tali pinggang keledar saya patut dipasangkan?

- Letakkan tali pinggang pusingan di bawah lengkungan perut anda supaya tali pinggang terletak pada pinggul anda.
- Pakai tali pinggang bahu ke bahagian sisi perut anda dan menyerong di bahagian tengah dada dan tulang kolar anda.

Bagaimanakah saya harus melaraskan tempat duduk saya?

- Duduk bersandar untuk memberikan ruang antara perut anda dan stereng, tetapi pastikan anda boleh menekan pedal.
- Cuba jangan baringkan tempat duduk lebih daripada yang diperlukan. Duduk dalam keadaan tegak yang selesa.

Apakah yang perlu saya lakukan tentang beg udara saya?

- Condongkan stereng anda supaya beg udara dihalakan ke dada anda, bukan perut atau muka anda.
- Laraskan tempat duduk anda untuk mengekalkan sekurang-kurangnya sepuluh inci ruang antara beg udara dan dada anda.

Apakah yang perlu saya lakukan sekiranya saya mengalami kemalangan?

- Dapatkan rawatan perubatan segera dan maklumkan kepada penyedia penjagaan prananal anda, walaupun anda rasa anda tidak tercedera.



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

