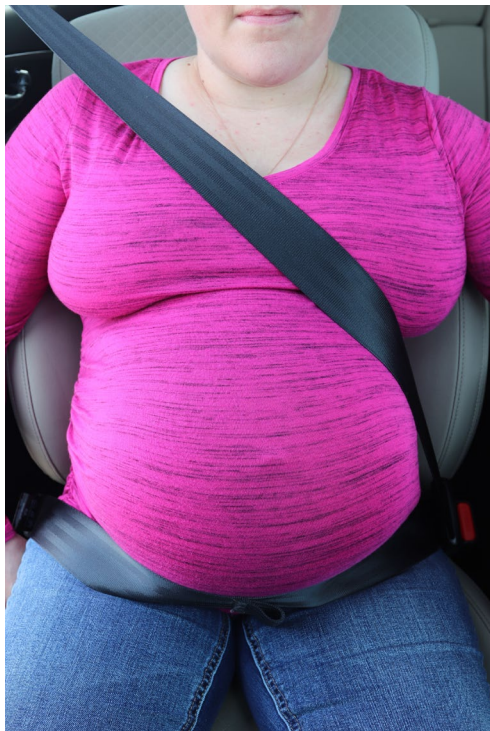


# د امیندواری پر مهال د سیت بیلټ کارول



## ایا زه باید خپل کمر بند (سیت بیلټ) واچوم؟

- هو، خپل سیت بیلټ په سمه توګه اچول تر ټولو مهم شی دی چې تاسو یې د ځان او خپل ماشوم/ماشومې د خوندي ساتلو لپاره ترسره کولی شئ.

## زما سیت بیلټ باید څنګه واچول شي؟

- د خپلې بیلټ د خپلې خپټې لاندې برخې ته واچوئ څو دغه بیلټ ستاسو په کونایتو پاتې شي.
- د اوږو بیلټ د خپلې خپټې یو اړخ ته په داسې طریقه واچوئ چې ستاسو د سینې ترمنځه د اوږې په هډوکي تیر شي.

## زه څنګه باید خپل سیت برابر کړم؟

- داسې کښینئ چې د خپلې ګیډې او سټیرنګ ترمنځه مناسب فاصله وساتئ، خو ځان ډاډه کوئ چې پیدلونو ته په خوندي توګه رسیدلی شئ.
- سیت له اړتیا څخه زیات مه شا ته کوئ، په مستقیم پوزسیون آرامه کښینئ.

## زه باید د خپل ایربرېګز په اړه څه وکړم؟

- خپل سټیرنګ داسې کښته کړئ څو ایربرېګ ستاسو خپټې یا مخ طرف ته نه بلکې سینې طرف ته راشي.
- خپل سیت داسې برابر کړئ چې د ایربرېګ او ستاسو د سینې ترمنځه لږ تر لږه لس انچه فاصله پاتې شي.

## که ټکر وکړم نو څه باید وکړم؟

- سمدستي طبي پاملرنه وغواړئ او خپل د زیږون دمخه پاملرنې چمتو کونکي ته خبر ورکړئ، حتی که تاسو د ټپي کیدو احساس ونه کړئ.

د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ دا وېب پاڼه وګورئ

[www.hcpvs.org](http://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](http://www.hcpvs.org)

