

गर्भावस्था के दौरान सीट बेल्ट का उपयोग

क्या मुझे अपनी सीट बेल्ट पहननी चाहिए?

- हाँ। अपनी सीट बेल्ट ठीक ढंग से पहनना सबसे महत्वपूर्ण काम है जो आप स्वयं को और अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए कर सकते हैं।

मुझे अपनी सीट बेल्ट कैसे पहननी चाहिए?

- लैप बेल्ट (कमर पर बाँधे जाने वाली बेल्ट) को अपने पेट के निचले घुमाव के नीचे इस प्रकार रखें जिससे बेल्ट आपके कूल्हों पर टिकी रहे।
- कंधे की बेल्ट को अपने पेट की तरफ तथा अपनी छाती और कॉलर की हड्डी के केंद्र में तिरछे पहनें।

मुझे अपनी सीट कैसे समायोजित करनी चाहिए?

- आरामदायक सीधी स्थिति में बैठें।
- अपनी सीट को समायोजित करें ताकि आप:
 - ब्रेक पेडल पर अपने पैर के अगले हिस्से को रखकर पेडल को पूरी तरह नीचे फर्श तक दबा सकें।
 - अपनी कोहनी को हल्का सा मोड़ कर स्टीयरिंग व्हील के ऊपरी भाग को पकड़ सकें।

मुझे अपने एयरबैग के बारे में क्या करना चाहिए?

- अपने स्टीयरिंग व्हील को झुकाएं ताकि एयरबैग आपकी छाती की ओर हो।
- अपनी सीट और स्टीयरिंग कॉलम को इस प्रकार समायोजित करें जिससे एयरबैग और आपकी छाती के बीच कम से कम दस इंच की दूरी बनी रहे।

यदि मैं दुर्घटनाग्रस्त हो जाऊँ तो मुझे क्या करना चाहिए?

- तत्काल चिकित्सा सहायता लें और अपने प्रसव-पूर्व देखभाल प्रदाता को सूचित करें, भले ही आपको कोई चोट महसूस न हो।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया www.hcpvs.org पर विज़िट करें

