

استخدام حزام الأمان أثناء الحمل

هل ينبغي أن ارتدي حزام الأمان؟

- نعم. إن ارتداء حزام الأمان بشكل صحيح هو أهم ما يمكنك فعله للحفاظ على سلامتك وسلامة طفلك.

ما هي الطريقة الصحيحة لارتداء الحزام بالنسبة لي؟

- ضعي حزام الحوض أسفل منحني بطنك بحيث يستقر الحزام على وركبك.
- اجعلي حزام الكتف يمر إلى جانب بطنك وبشكل مائل عبر منتصف صدرك وعظمة الترقوة.

ما هي الطريقة الصحيحة لضبط المقعد بالنسبة لي؟

- اجلسي في وضعية مستقيمة ومريحة.
- اضبطي مقعدك بحيث تتمكنين من:
 - اضغطي بباطن قدمك على دواسرة الفرامل لأسفل حتى الأرضية.
 - أمسكي بالجزء العلوي لعجلة القيادة مع ثني مرفقك قليلاً.

ماذا يجب أن أفعل بشأن الوسائد الهوائية؟

- قومي بإمالة عجلة القيادة بحيث تكون الوسادة الهوائية موجهة نحو صدرك.
- اضبطي مقعدك وعمود التوجيه بحيث تتركين مسافة لا تقل عن عشرة إنش بين الوسادة الهوائية وصدرك.

ماذا يجب أن أفعل إذا تعرضت لحادث تصادم؟

- توجهي للعناية الطبية فوراً، وأبلغني الطبيب المتابع للحمل، حتى لو لم تشعري بأي إصابة.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

www.hcpvs.org

