

استفاده از کمربند ایمنی در دوران حاملگی

آیا باید کمربند ایمنی خود را ببندم؟

- بلی. بستن صحیح کمربند ایمنی مهم‌ترین کاری است که می‌توانید برای مصون نگه داشتن خود و طفل‌تان انجام دهید.

چگونه باید کمربند ایمنی خود را ببندم؟

- کمربند پایینی را زیر شکم خود قرار دهید تا روی لگن شما قرار گیرد.
- کمربند شانه را در کنار شکم و به صورت مورب از وسط سینه و استخوان ترقوه خود عبور دهید.

چگونه باید صندلی موتر خود را تنظیم کنم؟

- در یک وضعیت راحت و عمودی بنشینید.
- صندلی موتر خود را طوری تنظیم کنید که بتوانید:
 - پدال ترمز را با نوک پا (پیش پا) تا کف موتر پایین فشار دهید.
 - بالای فرمان را با آرنج کمی خمیده بگیرید.

در مورد کیسه‌های هوا چه باید بکنم؟

- فرمان خود را طوری کج کنید که کیسه‌های هوا به سمت سینه شما هدایت شود.
- صندلی موتر و پایه فرمان خود را طوری تنظیم کنید که حداقل 10 اینچ فاصله بین کیسه‌های هوا و سینه شما حفظ شود.

اگر در یک حادثه ترافیکی قرار بگیرم چه باید بکنم؟

- فوراً به دنبال مراقبت‌های صحی باشید و به داکتر یا ارائه‌دهنده خدمات مراقبت‌های قبل از ولادت خود اطلاع دهید، حتی اگر احساس آسیب‌دیدگی نمی‌کنید.

برای معلومات بیشتر، لطفاً به www.hcpvs.org مراجعه کنید

