

# Paggamit ng sinturon ng upuan sa panahon ng pagbubuntis

## Dapat ko bang isuot ang aking seatbelt?

- Oo. Ang pagsusuot ng iyong seatbelt nang maayos ay ang pinakamahalagang bagay na maaari mong gawin upang mapanatiling ligtas ka at ang iyong sanggol.

## Paano ko dapat isuot ang aking seatbelt?

- Ilagay ang lap belt sa ilalim ng kurba ng iyong tiyan upang ang sinturon ay nakasalalay sa iyong balakang.
- Isuot ang shoulder belt sa gilid ng iyong tiyan at pahilis sa gitna ng iyong dibdib at collar bone.

## Paano ko dapat ayusin ang aking upuan?

- Umupo sa isang komportableng tuwid na posisyon.
- Ayusin ang iyong upuan upang maaari mong:
  - Pindutin ang pedal ng preno pababa sa sahig gamit ang bola ng iyong paa sa pedal.
  - Hawakan ang tuktok ng manibela gamit ang iyong siko na bahagyang nakabaluktot.

## Ano ang Dapat Kong Gawin Tungkol sa Aking Airbags?

- Ikiling ang iyong manibela upang ang airbag ay nakadirekta patungo sa iyong dibdib.
- Ayusin ang iyong upuan at haligi ng manibela upang mapanatili ang hindi bababa sa sampung pulgada ng espasyo sa pagitan ng airbag at iyong dibdib.

## Ano ang dapat kong gawin kung ako ay nasa isang aksidente?

- Humingi ng agarang medikal na atensyon at ipagbigay-alam sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa buntis, kahit na hindi ka nasaktan.

*Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring bisitahin ang [www.hcpvs.org](http://www.hcpvs.org)*

