

استفاده از کمربند ایمنی در دوران بارداری

آیا باید کمربند ایمنی خود را ببندم؟

- بله. بستن صحیح کمربند ایمنی مهم‌ترین کاری است که می‌توانید برای حفظ ایمنی خود و نوزادتان انجام دهید.

چگونه باید کمربند ایمنی خود را ببندم؟

- کمربند پایینی را زیر انحای شکم خود قرار دهید تا روی لگنتان باشد.
- کمربند شانه‌ای را در کنار شکم و به صورت مورب از وسط سینه و استخوان ترقوه عبور دهید.

چگونه باید صندلی خود را تنظیم کنم؟

- در حالت راحت و عمودی بنشینید.
- صندلی را طوری تنظیم کنید که بتوانید:
 - پدال ترمز را با سینه پای خود تا کف ماشین فشار دهید.
 - بالای فرمان را با آرنج کمی خمیده بگیرید.

در مورد کیسه‌های هوا چه کار کنم؟

- فرمان را کج کنید تا کیسه هوا به سمت سینه شما هدایت شود.
- صندلی و ستون فرمان را طوری تنظیم کنید که حداقل ده اینچ فاصله بین کیسه هوا و سینه شما حفظ شود.

اگر در تصادف قرار گرفتم چه کار کنم؟

- بلافاصله به پزشک مراجعه کنید و ارائه‌دهنده مراقبت‌های دوران بارداری خود را مطلع سازید، حتی اگر احساس آسیب نمی‌کنید.

برای اطلاعات بیشتر، لطفاً به وبسایت www.hcpvs.org مراجعه کنید.

