

गर्भावस्थभ के दौरभन सीट बेल्ट कभ उपयोग

क्यभ मुझे अपनी सीट बेल्ट पहननी चभहहए?

- हाँ। अपनी सीट बेल्ट को ठीक से पहनना वह सबसे महत्वपूर्ण चीज है धजसे आप खुद को और अपने बच्चे को सुरधित रखने के धिए कर सकते हैं।

मेरी सीट बेल्ट कैसे ह्रिट होनी चभहहए?

- गोद (िैप) वािी बेल्ट को अपने पेट के वक्र के नीचे रखें ताकक बेल्ट आपके कूल्हों पर टटकी रहे।
- कंठिे की बेल्ट को अपने पेट की तरफ और अपनी छाती और कॉरि बोन के केंद्र में धतरछे पहनें।

मुझे अपनी सीट कैसे समभयोजित करनी चभहहए?

- अपने पेट और स्टीयररग व्हीि के बीच जगह देने के धिए पीछे बैठें, िेककन सुधनधित करें कक आप फ्रण तक पैडि दबा सकते हैं।
- सीट को आवश्यकता से अधिक झुकाने की कोधर् न करें। एक आरामदायक सीिी धसिधत में बैठें।

मुझे अपने एयर बैग के बभरे में क्यभ करनभ चभहहए?

- अपने स्टीयररग व्हीि को झुकाएं धजससे एयर बैग आपके पेट या आपके चेहरे की ओर न होकर आपकी छाती की ओर धनदेधर्त हो।
- अपनी सीट को समायोधजत करके एयर बैग और छाती के बीच कम से कम दस इंच की जगह रखें।

यहद मेरी गभड़ी दुर्ाटनभग्रस्त हो िभए तो मुझे क्यभ करनभ चभहहए?

- भि ही आपको िगे की आपको चोट नहीं िगी है, कफर भी तुरंत धचककसीय देखभाि िेे और अपने प्रसवपूवण देखभाि प्रदाता को सूधचत करें।

और अधिक जानकारी के धिए, कृपया www.hcpvs.org पर जाएं

