

# د امیندواری پر مهال د سیت بیلټ کارول



## ایا زه باید خپل کمر بند (سیت بیلټ) واچوم؟

- هو، خپل سیت بیلټ په سمه توګه اچول تر ټولو مهم شی دی چې تاسو یې د ځان او خپل ماشوم/ماشومې د خوندي ساتلو لپاره ترسره کولی شئ.

## زما سیت بیلټ باید څنګه واچول شي؟

- د خپلې بیلټ د خپلې خپټې لاندې برخې ته واچوئ څو دغه بیلټ ستاسو په کونټرول پاتې شي.
- د اوږو بیلټ د خپلې خپټې یو اړخ ته په داسې طریقه واچوئ چې ستاسو د سینې ترمنځه د اوږې په هډوکي تیر شي.

## زه څنګه باید خپل سیت برابر کړم؟

- داسې کښینئ چې د خپلې ګیډې او سټیرنګ ترمنځه مناسب فاصله وساتئ، خو ځان ډاډه کوئ چې پیدلونو ته په خوندي توګه رسیدلی شئ.
- سیت له اړتیا څخه زیات مه شا ته کوئ، په مستقیم پوزسیون آرامه کښینئ.

## زه باید د خپل ایربېګز په اړه څه وکړم؟

- خپل سټیرنګ داسې کښته کړئ څو ایربېګ ستاسو خپټې یا مخ طرف ته نه بلکې سینې طرف ته راشي.
- خپل سیت داسې برابر کړئ چې د ایربېګ او ستاسو د سینې ترمنځه لږ تر لږه لس انچه فاصله پاتې شي.

## که ټکر وکړم نو څه باید وکړم؟

- سمدستي طبي پاملرنه وغواړئ او خپل د زیږون دمخه پاملرنې چمتو کونکي ته خبر ورکړئ، حتی که تاسو د ټپي کیدو احساس ونه کړئ.

د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ دا وېب پاڼه وګورئ  
[www.hcpvs.org](http://www.hcpvs.org)

