

Fason pou itilize senti sekirite lè ou ansent

Èske mwen dwe mete senti sekirite mwen an?

- Wi. Lè ou mete senti sekirite ou kòrèkteman, se pi bon bagay ou te ka fè pou tèt ou ak tibebe ou an.

Kijan pou mwen tache senti sekirite mwen an?

- Pase senti pou tay ou a anba vant ou pou senti a ka chita sou ranch ou.
- Mete senti pou zepòl ou a sou bò vant ou epi pase li atravè mitan pwatrin ou ak klavikil ou.

Kijan mwen dwe ajiste chèz mwen an?

- Chita yon fason pou w kreye espas ant vant ou ak volan an, men an menm tan li fasil pou pye w rive sou pedal yo san danje.
- Fè efò pou chèz la pa kage plis pase sa ki nesèsè. Chita dwat, nan yon pozisyon ki konfòtab.

Kisa mwen sipoze fè ak sak gonflab machin mwen an?

- Panche volan an pou sak gonflab (èbag) machin nan dirèkteman an fas pwatrin ou. Li pa sipoze an fas ni vant ou, ni figi ou.
- Ajiste chèz ou pou gen yon espas omwen dis (10) pous ant sak gonflab machin nan ak pwatrin ou.

Kisa mwen sipoze fè si m fè yon aksidan?

- Ale lopital san pèdi tan epi di pwofesyonèl swen prenatal ou an sa, menm si ou pa santi ou te blese oswa ou te pran yon chòk.

Pou jwenn plis enfòmasyon, tanpri ale sou www.hcpvs.org

