

कार सीट सुरक्षा

Car Seat Safety

Car crashes are a top cause of death and serious injury for children. Using a car or booster seat the right way can save your child's life.

In the United States, there are laws that require car seat and booster seat use with children. Check your state's law. When you are traveling with children, follow the laws of the state in which you are driving.

Included are some general rules, but there is more to know. Always read and follow the instructions in your car seat manual.

Choosing a Seat

There are different kinds of seats to choose from. Knowing which seat to use and when to change to another can be hard. There are often experts in your community that can help and many have interpreters if you need one.

If your baby is premature or your child has special needs, talk to your doctor about the safest way to travel with your child.

General Rules for Seat Use

Rear-facing Car Seat

- Babies under 1 year of age MUST ride rear facing. Stay rear facing until at least age 2, unless your child is above the height or weight limit of the car seat.
- Keep your baby rear-facing for as long as possible. Rear-facing is safest.

कार दुर्घटना बच्चाहरूको मृत्यु र गम्भीर चोटपटकको सबैभन्दा ठूलो कारण हो। कार वा बुस्टर सीटको सही तरिकाले प्रयोग गरेर तपाईं आफ्नो बच्चाको जीवन बचाउन सक्नुहुन्छ।

संयुक्त राज्यमा बच्चाहरूका साथमा कार सीट वा बुस्टर सीटको प्रयोग आवश्यक गर्ने कानूनहरू छन्। आफ्नो राज्यको कानूनको जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्। तपाईं कारमा बच्चाहरूसँग यात्रा गर्दा जुन राज्यबाट गुज्रिरहनुभएको छ त्यस राज्यको कानूनको अनुगमन गर्नुहोस्।

केही सामान्य कानूनहरू सामेल छन्, तर जान्नु पर्ने थप कुराहरू छन्। तपाईंको कार सीट म्यानुअलमा दिइएका निर्देशनहरू सदैव पढ्नुहोस् र त्यसको अनुगमन गर्नुहोस्।

सीट रोजाइ

विभिन्न किसिमका सीटहरू रोज्न सक्नुहुन्छ। कुन सीट रोज्ने र कहिले अर्को बदलिने भनी जान्नु गाह्रो हुन सक्दछ। तपाईंको समुदायमा मद्दत गर्ने विशेषज्ञहरू प्रायः हुन्छन् र थुप्रै समुदायमा तपाईंलाई आवश्यक भए दोभाषेहरू उपलब्ध हुन्छन्।

यदि तपाईंको नानी समयभन्दा पूर्व जन्मेको हो वा तपाईंको नानीका विशेष आवश्यकता छन् भने आफ्नो नानीसँग यात्रा गर्ने सबैभन्दा सुरक्षित तरिकाबारे आफ्ना डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्।

सीट प्रयोग निम्ति सामान्य नियमहरू

पछाडि-फर्किएको कार सीट

- 1 वर्ष मुनिका नानीहरूलाई पछाडि फर्किएको सीटमा नै बसाल्नु पर्दछ। कम्तीमा 2 वर्षको उमेरसम्म पछाडि फर्किएको सीटमा नै बसाल्नु पर्दछ, यदि तपाईंको नानी कार सीटको उँचाइ वा वजनको सीमाभन्दा बाहिर छैन भने।
- तपाईंको नानीलाई जतिसक्दो पछाडि फर्किएको सीटमा नै बसाल्नुहोस्। पछाडि फर्किएको सीट सबैभन्दा सुरक्षित हुन्छ।

Front-facing Car Seat

- If your child is above the height or weight limit for your rear facing seat, switch to a front facing seat.
- Use the front facing seat as long as you can, then switch to a booster seat when your child's height or weight is above the seat's limits.

Booster Seat

- Use a booster seat until:
 - Child's back and bottom are flat against seat of car.
 - Shoulder belt fits across the middle of the shoulder and chest.
 - Lap belt fits low across the hips.
 - Knees bend at the edge of the vehicle's seat.
 - Can sit with feet on the vehicle's floor for the whole ride.

Safety Tips

Riding in Back is Best

- The back seat is the safest place for children under 12 years to ride.
- Never place a child in the front seat of a car or truck that has a passenger air bag.
- If a child is old enough to use an adult seat belt and must ride in the front seat, use a lap and shoulder seat belt the right way and move the front seat as far back as you can from the dashboard.

आडि फर्किएको कार सीट

- यदि तपाईंको नानी पछाडि फर्किएको कार सीटको सीमाभन्दा माथिको उँचाइ र वजनको छ भने अगाडि फर्केको कार सीटको प्रयोग गर्नुहोस्।
- जतिसक्दो लामो समयसम्म अगाडि फर्केको कार सीटको प्रयोग गर्नुहोस्, त्यसपछि तपाईंको नानीको उँचाइ र वजन सीटको सीमाभन्दा माथि भएपछि बुस्टर सीटको प्रयोग गर्नुहोस्।

बुस्टर सीट

- बुस्टर सीटको प्रयोग त्यतिबेलासम्म गर्नुहोस् जतिबेलासम्म:
 - नानीको पिठ्युँ र नितम्ब वा चाक कारको सीटमा थचक्क बस्न मिल्ने हुन्छ।
 - काँधाको पेटी काँधा र छातिको मध्यमा फिट हुन्छ।
 - काखाको पेटी नितम्ब वरिपरि फिट हुन्छ।
 - वाहनको सीटको किनारबाट घुँडा मोडिन्छ।
 - यात्राभरि वाहनको भुइँमा पैताला राखेर बस्न सक्दछ।

सुरक्षा सुझावहरू

पछिल्लिरको सीटमा यात्रा गर्नु सर्वोत्तम हुन्छ

- पछिल्लिरको सीट 12 वर्ष मुनिका बच्चाहरूका लागि यात्रा गर्ने सुरक्षित स्थल हुन्छ।
- बच्चालाई कार वा ट्रकको एयर ब्याग भएको अगाडिको सीटमा कहिल्यै नबसाल्नुहोस्।
- यदि बच्चा वयस्क सीट बेल्ट प्रयोग गर्ने हिसाबले हुर्केको छ र अगाडिको सीटमा यात्रा गर्नु नै पर्ने हुन्छ भने काखाको अनि काँधाको पेटीको सही तरिकाले प्रयोग गर्नु पर्दछ र अगाडिको सीटलाई ड्यासबोर्डबाट जतिसक्दो टाढा पछाडिपट्टि सार्नु पर्दछ।

Car Seat Tips

- Not all car seats fit in all vehicles. When installed the right way, the car seat should not move more than one inch from side to side.
- Attend a car seat safety check in your community. These may be offered by your local health department.
- Harness straps come over the shoulders and fasten in two places - over the chest and between the legs. You must fasten both!
- For small babies, a rolled up baby blanket can be placed on either side of the head or the body for support. **Do not** place anything behind the baby's back or under the baby.
- Coats, snow suits or bulky clothing should not be worn under the car seat harness. Tuck a blanket over your baby after they are strapped in, if needed.
- Baby's head may naturally turn to the side, but should not fall forward (chin on chest).
- Place something in the back seat that you need near the baby, so you don't forget to take baby out, especially when your routine is different.

Booster Seat Tips

- Booster seats use the vehicle's adult seat belt instead of the harness straps to secure the child. The seat belt should fit low and over the hips and thighs.
- The shoulder belt crosses the center of the child's shoulder and stretched across the chest. It should not cross in front of the face or neck.
- Do not let your child put the vehicle's shoulder belt behind them or under their arms.

कार सीटसम्बन्धी सुझावहरू

- सबै कार सीटहरू सबै वाहनहरूमा फिट हुँदैनन्। सही तरिकाले जडान गरिँदा, कार सीट एकातिरबाट अर्कोतिर एक इन्चभन्दा धेरै सर्नु हुँदैन।
- तपाईंको समुदायमा कार सीट सुरक्षा जाँचमा उपस्थित हुनुहोस्। तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभागद्वारा यस्तो जाँच सञ्चालित गरिन सक्छ।
- हार्नेस पेटी काँधहरूबाट आउँछन् र दुई ठाउँहरू - छाति र खुट्टाहरूको बिचमा बाँधिन्छन्। तपाईंले दुवै ठाउँमा पेटी कसु जरुरी हुन्छ!
- साना शिशुहरूका लागि गोलो पारिएको शिशु कम्बल उनको सिर वा शरीरलाई अडेसो प्रदान गर्न दुवै साइडमा राख्न सकिन्छ। शिशुको पिठ्युँ वा शिशुमुनि कुनैपनि चिज नराख्नुहोस्।
- कार सीट हार्नेस मुनि कोट, स्नो सूट वा भारी लुगाहरू लगाउनु हुँदैन। तपाईंको शिशुलाई पेटी बाँधिपछि आवश्यक परे कम्बल घुसानुहोस्।
- शिशुको सिर स्वाभाविक रूपमा एकातिर घुम्न पर्दछ, तर अगाडितिर (छातिमाथि च्यापु पुग्नेगरि) झुक्नु हुँदैन।
- तपाईंलाई चाहिने केही चिजहरू पछिको सीटमा शिशुनजिक राख्नुहोस्, जसबाट विशेषगरि तपाईंको दैनिक कार्य भिन्न हुँदा नानीलाई निकाल्न बिर्सने सम्भावना नहोस्।

बुस्टर सीटसम्बन्धी सुझावहरू

- बुस्टर सीटहरूमा शिशुलाई सुरक्षित गर्न हार्नेस पेटीहरूको स्थानमा वाहनको वयस्क सीट बेल्टको प्रयोग हुन्छ। सीट बेल्ट तलतिर अनि नितम्ब र तिग्रोमाथि फिट हुनु पर्दछ।
- काँधको पेटी शिशुको काँधको माझबाट निस्कनु पर्दछ र छाति वारिपारी तन्किएको हुनु पर्दछ। यो अनुहार वा घाँटीको अगाडिबाट क्रस हुनु हुँदैन।
- आफ्नो नानीलाई वाहनको काँधको पेटीलाई आफूमुनि वा उनीहरूका पाखुराहरू मुन्तिर राख्न नदिनुहोस्।

Help Installing Your Car Seat

- Contact your local health department. Many offer help with buying and installing car seats.
- Contact your local hospital. Many offer help to correctly install and use car seats.

तपाईंको कार सीट जडान गर्नमा सहायता

- आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागसँग सम्पर्क गर्नुहोस्। धेरैले कार सीटहरू किन्न र जडान गर्नमा मद्दत गर्दछन्।
- आफ्नो स्थानीय अस्पतालसँग सम्पर्क गर्नुहोस्। धेरैले कार सीटहरू सही तरिकाले जडान र प्रयोग गर्नमा सहायता दिन्छन्।