

कार सीट संबंधी 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.

बच्चों की मौत और गंभीर चोट लगने का मुख्य कारण कार दुर्घटनाएं हैं। कार या बूस्टर सीट का सही ढंग से उपयोग करने से आपके बच्चे का जीवन बच सकता है।

अमेरिका में, ऐसे कानून हैं, जिसके कारण बच्चों के साथ कार सीट या बूस्टर सीट का उपयोग करना होता है। अपनी स्टेट के कानून का पता लगाएं। बच्चों के साथ सफ़र करते समय, जिस स्टेट में आप गाड़ी चला रहे हैं, वहाँ के कानून का पालन करना चाहिए।

इनमें कुछ सामान्य नियम शामिल होते हैं, परंतु अभी बहुत कुछ जानना है। अपनी कार सीट संबंधी पुस्तिका हमेशा पढ़ें और निर्देशों का पालन करें।

सीट का चयन करना

चयन करने के लिए कई प्रकार की सीटें हैं। किस सीट का उपयोग करना है और कोई अन्य सीट कब बदलनी के बारे में पता लगाना बहुत मुश्किल काम हो सकता है। अक्सर हमारे समुदाय में विशेषज्ञ होते हैं, जो मदद कर सकते हैं और यदि आपको दुभाषिया चाहिए तो कईयों के पास होते हैं।

यदि आपका बच्चा समय से पहले जन्मा है या आपके बच्चे की विशेष ज़रूरतें हैं, तो अपने बच्चे के साथ सफ़र के लिए सबसे सुरक्षित तरीके के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

सीट के उपयोग हेतु सामान्य नियम

पीछे की ओर मुँह करके बैठने वाली कार सीट

- 1 साल से कम उम्र के बच्चों को पीछे की ओर मुँह करके बैठकर ही सफ़र करना चाहिए। जब तक आपका बच्चा कार सीट की ऊंचाई या वज़न की सीमा के अनुसार नहीं बैठ सकता, तो उसे कम से कम 2 साल तक पीछे की ओर मुँह करके बिठाएं।
- जब तक संभव हो, अपने बच्चे का मुँह पीछे की ओर रखें। पीछे की ओर मुँह करके बैठना सबसे सुरक्षित है।

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.

आगे की ओर मुँह करके बैठने वाली कार सीट

- यदि आपके बच्चे की ऊंचाई या वज़न आपकी पीछे की ओर मुँह करके बैठने वाली सीट की सीमा से अधिक है, तो बूस्टर सीट बदलें।
- जब तक आप कर सकते हैं, आगे की ओर मुँह करके बैठने वाली सीट का उपयोग करें, जब बच्चे की ऊंचाई या वज़न, सीट की सीमाओं से अधिक है, तो बूस्टर सीट का उपयोग करें।

बूस्टर सीट

- बूस्टर सीट का उपयोग करें, जब तक:
 - बच्चे की पीठ और नितम्ब कार की सीट के अनुरूप बराबर नहीं होते।
 - शोल्डर बेल्ट, कंधे और छाती के बीच फ़िट बैठती है।
 - लैप बेल्ट नितम्बों के निचले हिस्से पर फ़िट बैठती है।
 - घुटने, गाड़ी की सीट के किनारे तक मुड़ते हैं।
 - पूरे सफ़र में गाड़ी के फ़र्श पर पैर रखकर बैठ सकता/सकती है।

सुरक्षा संबंधी सुझाव

पिछली सीट पर सफ़र करना बढ़िया है

- सफ़र करने के लिए पिछली सीट 12 साल से छोटी उम्र के बच्चों के लिए सबसे सुरक्षित स्थान है।
- कभी भी बच्चे को यात्री एअर बैग वाली कार या ट्रक की अगली सीट पर ना बिठाएं।
- यदि बच्चा वयस्क सीट बेल्ट का उपयोग करने के लिए काफ़ी बड़ा है और आगे की सीट पर ही सफ़र करना चाहता है, तो लैप और कंधे की सीट बेल्ट का सही ढंग से उपयोग करें और अगली सीट को डैशबोर्ड से आप जितना पीछे कर सकते हैं, करें।

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 सीट संबंधी सुझाव

- सभी गाड़ियों में कार की सभी सीटें फ़िट नहीं होतीं। कार सीट बिल्कुल सही ढंग से लगाई गई हो, तो वह एक इंच भी इधर-उधर नहीं होनी चाहिए।
- अपने समुदाय में कार सीट सुरक्षा जाँच में हिस्सा लें। आपके स्थानीय स्वास्थ्य विभाग द्वारा इनकी पेशकश की जा सकती है।
- हार्नेस स्ट्रैप कंधों के ऊपर से आते हैं और दो स्थानों - छाती और टाँगों के बीच में लगते हैं। आपको दोनों ज़रूर लगाने चाहिए!
- छोटे बच्चों को सहारा देने के लिए, गोल तह वाला बेबी ब्लैकैट सिर या शरीर के दोनों ओर रखा जा सकता है। बच्चे की पीठ या बच्चे के नीचे कुछ भी ना रखें।
- कार सीट हार्नेस के नीचे कोट, स्नो सूट या भारी कपड़े नहीं पहनाए जाने चाहिए। यदि ज़रूरत पड़ती है, तो स्ट्रैप लगाने के बाद अपने छोटे बच्चे को कंबल लपेटें।
- बच्चे का सिर कुदरती तौर पर एक तरफ़ मुड़ सकता है, परंतु आगे की ओर (ठोड़ी छाती पर लगना) नहीं गिरना चाहिए।
- पिछली सीट पर छोटे बच्चे के पास कुछ रखें, जिसकी आपको ज़रूरत है, बच्चे को बाहर निकालना ना भूलें, विशेष तौर पर जब आपकी दिनचर्या अलग हो।

बूस्टर सीट संबंधी सुझाव

- बच्चे की सुरक्षा के लिए बूस्टर सीटों पर हार्नेस स्ट्रैप की बजाय गाड़ी की वयस्क सीट की बैल्ट लगाएं। सीट वैल्ट निचले हिस्से और नितम्ब और जाँघों पर फ़िट होनी चाहिए।
- कंधे की बैल्ट, बच्चे के कंधे के बीच में से जाती है और पूरी छाती पर फैलती है। यह मुँह या गर्दन के सामने से नहीं जानी चाहिए।
- गाड़ी के कंधे की बैल्ट अपने बच्चे के पीछे या उनकी बाजूओं के नीचे नहीं लगानी चाहिए।

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.

अपनी कार सीट लगाने में मदद चाहिए

- अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें। कई, कार की सीटें खरीदने और लगाने में मदद करते हैं।
- अपने स्थानीय अस्पताल से संपर्क करें। कई, कार की सीटें सही ढंग से लगाने और उपयोग करने में मदद करते हैं।