एउटा उपाय पनि नबिराउनुहोस्

बालयात्रुको सुरक्षा

- सुरक्षा सिटहरू (safety seats) ले सवारी साधनसम्बन्धी संघीय मापदण्ड पूरा गरेको हुनुपर्छ र चोटपटक रोक्ने गरी गाडीमा ठीकसँग मिलाएर राखिएको हुनुपर्छ ।
- सुरक्षा सिटको सही प्रयोग होस् र गाडीमा ठीकसँग मिलाउने पक्का होस् भन्नका खातिर निर्माताका निर्देशन (manufacturer instructions) तथा सवारी साधन-धनीको पुस्तिका (motor vehicle owner's manual) पढ्नुहोस् ।
- निर्देशनहरूको सावधानीपूर्ण पालना गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक बच्चाको सुरक्षा सिटका तोकिएको तौल र उचाइ सीमाबारे जान्न निर्देशन पुस्तिका (instruction manual) जाँच्नुहोस् ।

कार सिटको प्रयोगमा गरिने साधारण गल्तीहरू

- पछाडी फर्किएको सुरक्षा सिटमा राखिने बच्चालाई एकदम चाँडै अगाडी फर्किएको सुरक्षा सिटमा राख्न थाल्नु ।
- सुरक्षा सिटलाई सुरक्षित बनाउन पर्याप्त नकस्नु - एकातर्फ बाट अर्कातिर वा बेल्ट जाने घरमा एक इन्चभन्दा बढी नसार्नुहोस् ।
- बच्चाको हार्नेस (harness) लाई पर्याप्त नकस्नु - यदि हार्नेस ठेलिन्छ भने त्यो खुकुलो हो ।
- अड्याउने क्लिप (Retainer clip) कि धेरै माथि वा धेरै तल हुनु - यो बच्चाको काखिमुनिको तहमा हुनुपर्छ ।
- बच्चालाई अनुपयुक्त सुरक्षा सिटमा राख्नु - उसलाई सिट बेल्टमा राख्न हतार नगर्नुहोस् ।
- शिशुको सुरक्षाका लागि ख्याट्ट अड्किने कडी (latch) वा सिट बेल्ट प्रयोग गर्नुहोस्, जुन बदल्न मिल्ने वा अगाडी फर्किएको सिट हुन्छ, तर दुवै एकसाथ प्रयोग गर्नुहुन्न ।

जिम्मेवारी वहन गर्नुहोस्

- दुर्घटना हुँदा बेल्ट नलगाएका यात्रु बज्रिन्छन् र अरू यात्रु घाइते हुन्छन्- प्रत्येक पटक यात्रामा निस्कँदा प्रत्येक सिटमा बस्नेले सिट बेल्ट लगाएको हुनुपर्छ ।
- काखमा जाने बेल्ट (Lap belts) तल र ख्याट्ट हुने भाग (snug) शरीरको बस्ने भागमा तेर्सो हुनुपर्छ; काँधको फित्ता (shoulder straps) काखीमुनि वा ढाडमा गुट्मुट्ट पार्नु हुँदैन- यो असुरक्षित मात्र होइन, गैर-कानुनी हो !

एयर-ब्याग र सिट बेल्टहरू

- एयरब्याग (Airbag) हरू दुर्घटनाका समयमा यात्रुहरूलाई सुरक्षित राख्न सिट बेल्टसँग काम गर्ने गरी राखिएका हुन्छन् - यात्रुहरूले बेल्ट लगाएका छैनन् भने एयरब्याग प्रभावकारी हुँदैनन् ।
- गाडी-चालक स्टेयरिङ (steering) को चक्काभन्दा १० इन्च टाढा हुनुपर्छ ।
- पछाडी फर्किएका सिटहरू गाडीको पछाडीको सिटमा राख्नुपर्छ । यदि कार सिटलाई अगाडीको सिटमा प्रयोग गर्नुपर्‍यो भने एयरब्याग बन्द गर्नुपर्छ । पछाडी फर्किएका सिटहरूलाई खुलिहाल्ने एयरब्यागका सामुन्ने नराख्नुहोस् ।

गर्भावस्था र सिट बेल्टहरू

- गर्भवती महिलाहरूले काखमा जाने बेल्ट पेंटभन्दा तल बाँध्नुपर्छ, जति सक्दो शरीरको बस्ने भागमा र तिघ्राको माथिल्लो भागमा हुनुपर्छ ।
- काँधको बेल्ट (shoulder belt) स्तनहरूबीच बसेको हुनु पर्छ ।
- फित्ता सुविस्ताजनक रूपमा बाँधिएको पक्का हुनुपर्छ ।

सिट बेल्ट बाँध्नुहोस् र कानुन पालना गर्नुहोस्

सिट बेल्टसम्बन्धी न्युयोर्कको कानुन

गाडी-चालक र अगाडीको सिटमा बस्ने यात्रुले सिट बेल्ट लगाएको हुनुपर्छ । पछाडी सिटमा बस्ने १६ वर्षमुनिकाले बालबालिकाका लागि प्रमाणित सुरक्षा सिट वा सिट बेल्ट लगाएको हुनुपर्छ ।

बालयात्रुको सुरक्षा तथा बूस्टर सिटसम्बन्धी न्युयोर्कको कानुन

- आठौं जन्मदिनसम्म सबै नानीहरूलाई प्रमाणित बाल-सुरक्षा सिटमा ठिकसँग राखिएको हुनुपर्छ ।
- नानीहरूलाई उनीहरूको उमेरभन्दा उनीहरूको उचाइमा आधारित बूस्टरमा राखेर यात्रामा लैजान सिफारिस गरिएको छ ।
- जरिवानाहरू - गाडीका चालक १६ वर्षमुनिका बाल-यात्रुलाई ठिकसँग राखेर यात्रामा लैजानका लागि जिम्मेवार हुन्छन् र न्युनतम २५ डलरदेखि अधिकतम १०० डलर जरिवानामा पर्न सक्छन् । गाडीका चालकले उनको ड्राइभिङ रेकर्डमा ३ प्वाइन्ट पनि पाउने छन् !

NEW YORK'S 4 STEPS 4 KIDS

UR MEDICINE | GOLISANO CHILDREN'S HOSPITAL
MEDICINE *of* THE HIGHEST ORDER

Funded in part by NHTSA with a grant from the Governor's Traffic Safety Committee.

बढी जानकारी र भिडियोहरूः
http://www. safeny.ny.gov/CPS/cps-resources.htm

न्युयोर्कका ४ उपायहरू

बालयात्रुका सुरक्षा सिटहरू र सिट बेल्टका लागि निर्देशिका

Nepali

एउटा उपाय पनि नछाड्नुहोस्: पाँच कार सिटमध्ये चार वटाको प्रयोग गलत तरिकाले गरिन्छ ।

पछाडी फर्किएको सिट

- पछाडी फर्किएको सुरक्षा सिटका प्रकार - शिशुका लागि मात्र, बदल्न मिल्ने वा एउटैमा ३ हुन् ।
- अमेरिकन एकेडेमी अफ प्याड्रियाट्रिक्सले शिशुहरूलाई कम्तिमा २ वर्षको उमेरसम्म पछाडी फर्काएर राख्न सिफारिश गरेको छ ।
- सिटको सीमित तौलमा आधारित बदल्न मिल्ने कार सिटहरूमा पछाडी फर्काएर राख्दा नानीहरू धेरै समयसम्म बस्न सक्छन् ।

पछाडी फर्किएको सुरक्षा सिटहरू जहिले पनि ढल्काएर (४५ डिग्रीको कोण) वा निर्माताको निर्देशनअनुसार राख्नुहोस् । हार्नेसको फिता काँध वा त्योभन्दा तल राख्नुहोस् ।

पछाडी फर्किएका सिटहरू गाडीको पछाडीको सिटमा राख्नुपर्छ । यदि कार सिटलाई अगाडीको सिटमा प्रयोग गर्नुपर्‍यो भने एयरब्याग बन्द गर्नुपर्छ । पछाडी फर्किएका सिटहरूलाई खुलिहाल्ने एयरब्यागका सामुन्ने नराख्नुहोस् ।

अगाडी फर्किएको सिट (ओ आकारको हार्नेस भएको)

- हार्नेससहितको अगाडी फर्किएको सिट: एउटा बदल्न मिल्ने वा संयुक्त सिट गरी दुई प्रकारका हुन्छन् ।
- उमेरभन्दा बढी बढेका नानीका लागि पछाडी फर्किएको सिटहरू: तोकिएको तौलभन्दा बढी नहुँदासम्म (खासगरी ४०-८० पाउन्ड, कार सिटका निर्माताको निर्देशनहरूमा आधारित) नानीहरूले अगाडी फर्किएको हार्नेस प्रयोग गर्नुपर्छ ।

अगाडी फर्किएको सिटलाई सीधा पारेर राख्नुहोस् ।

हार्नेसको फितालाई ख्याट्ट अड्किने उचित ठाउँसम्म वा काँधभन्दा माथि सार्नुहोस् र फिता लगाउँदा सजिलो होस् ।

कुन ठाउँमा कसरी राख्ने भनी जान्नका लागि निर्माताको निर्देशनहरू हेर्नुहोस् ।

बूस्टर सिट

- नानीहरू ह्वात्तै बढेर अगाडी फर्किएको सिटमा नअट्ने भएका खण्डमा ठूलाका लागि प्रयोग हुने सिट बेल्ट प्रयोग गर्न नहुँदासम्म बूस्टर सिट प्रयोग गर्नुपर्छ ।

पछाडी भाग तलसम्म र माथिसम्म भएका जस्तो पनि बूस्टर सिट प्रयोगमा ल्याउँदा काख र काँधको पेटीसहित प्रयोग गर्नुपर्छ । बूस्टर सिटले काखको पेटीलाई नानीको शरीरको बस्ने भागमा राख्छ भने काँधको पेटीले उचित ठाउँमा बसाउँछ ।

कुनै बूस्टर सिटका पछाडी भाग माथिसम्म हुन्छन् भने कुनै पछाडीको भाग नभएका हुन्छन् । नानीको टाउको आरामसँग बस्ने ठाउँ छ भने मात्र पछाडीको भाग नभएका बूस्टर सिट राख्नुपर्छ ।

ठूलाले लगाउने सिट बेल्ट

तपाईंको नानी सिटमा आफ्नो ढाड सपक्क राख्न सक्ने भएपछि, र सिटमा बस्दा लत्रेर नबसी खुट्टा झारेर बस्न सक्ने भएपछि ठूलाको सिट बेल्टका लागि तयार हुन्छन् । सिट बेल्ट काँध (घाँटीमा होइन), र शरीरको बस्ने भाग (पेंटमा होइन) मा छड्के भएर बस्नुपर्छ । यो सामान्यतया: ४'९" (४ फिट ९ इन्च) हुन्छन् ।