के तपाईंको नानी उपयुक्त सीटमा छ?

Alberta Health Services

पछाडिपट्टि फर्केको सीट

- पछाडिपट्टि फर्केको सीटले आकस्मिक रोकाइ वा टक्करमा तपाईंको नानीको टाउको, गर्दन र मेरुदण्डलाई सबैभन्दा राम्रो सुरक्षा प्रदान गर्दछ ।
- तपाईंको नानी जब शिशुको सीटमा बस्न सकिने भन्दा ठूलो हुन्छ, पछाडिपट्टि फर्केको अझै ठूलो सीटको उपयोग गर्नुहोस् ।
- 2 बर्ष, 3 वर्ष वा 4 बर्ष सम्म पनि भएसम्म तपाईंको नानी पछाडिपट्टि फर्केको सीटमा यात्रा गर्दा सबभन्दा अधिक सुरक्षित रहने छ ।
- यात्रा गर्दा, आफ्नो नानीलाई पछाडिपट्टि फर्केको ठूलो सीटमा तबसम्म राख्नुहोस् जबसम्म त्यो सीट उसको लागि सानो हुँदैन ।

अगाडिपट्टि फर्केको सीट

- अगाडिपट्टि फर्केको सीटले त्यस नानीलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ जसको लागि पछाडिपट्टि फर्केको ठूलो सीट पनि सानो हुन्छ ।
- तपाईंको नानी कम्तीमा 18 किलो (40 पाउण्ड) हुन्जेल र ठिक तरिकामा बस्न सक्ने नभएसम्म उसलाई 5-बुँदा सुरक्षा-पेटी (हार्नेस) मा राख्नुहोस् । यस्तो 4, 5 वा 6 वर्षको उमेर पुग्दा हुन सक्छ ।
- उपरोक्त सक्षमता प्राप्त गर्न भन्दा अघि नै यदि तपाईंको नानी त्यसतो सीटमा बस्न सकिने भन्दा ठूलो शरीर भएको हुन्छ भने, तपाईंलाई 5-बँदा सुरक्षा-पेटी (हार्नेस) वाला सीट चाहिन्छ, जसमा अग्लो र अधिक तौलको नानी बस्न सक्छ ।

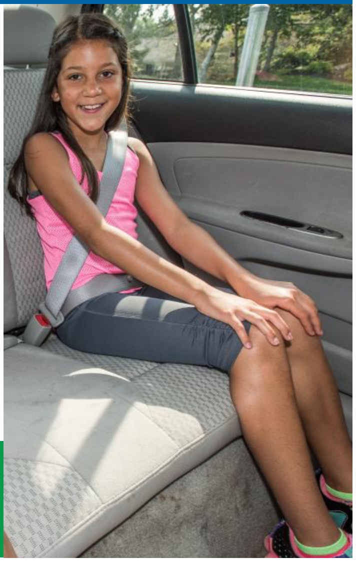
बूस्टर सीट

- बूस्टर सीटले नानीलाई माथि उठाउँछ, जस मार्फत नानीका बलिया हाडहरूलाई वयस्क सीट बेल्टसँग मिलाएर बाँध्न सकिन्छ ।
- बूस्टर सीटको उपयोग गर्नको लागि तपाईंको नानी कम्तीमा 18 किलो (40 पाउन्ड) तौलको हुनु पर्छ ।
- यताउता तिर नघुमिकन वा खिप (buckle) नखोलिकन, तपाईंको नानी सीधा र मेरुदण्ड ठड्याएर बस्न सक्षम हुनु पर्छ ।
- तपाईंको नानी कम्तीमा 145 सेन्टिमीटर (4 फुट 9 इन्च) अग्लो नहुन्जेल र उसलाई सीट बेल्टमा ठिकसँग राख्न नसकिने बेलासम्म बूस्टर सीटको उपयोग गर्नुहोस् ।

आफ्नो सीटका लागि दिइएका निर्देशनहरूको सधैँ पालना गर्नुहोस् ।

के तपाईंको नानीले सुरक्षित रूपमा सीट बेल्ट उपयोग गर्न सक्छ?

- ☐ के तपाईंको नानी कम्तीमा 145 सेन्टीमीटर (4 फुट 9 इन्च) अग्लो छ?
- ☐ सीटको पछाडिको भागसँग ढाडलाई अडेस दिएको अवस्थामा बस्दा खेरि के तपाईंको नानीका घुँडाहरू सीटको किनारमा सजिलोसँग मोडिन सक्छन्?
- ☐ के पेटमा लगाउने बेल्ट तल झर्छ अनि नितम्बका हाडहरूमा कस्छ?
- ☐ के काँधको बेल्ट छाती माथि घेरेग तपाईंको नानीको गर्दन र काँधको बीचमा रहन्छ?
- ☐ के तपाईंको नानीले सामान्य रूपमा मेरुदण्ड ठड्याएर अनियन्त्रित रूपमा ननिहुरीकन सम्पूर्ण यात्रा पूरा गर्न सक्छ ।



तपाईंको नानीले यी सबै 5 कुरा पूरा गर्न नसक्नेसम्म, हरेक सवारीमा बूस्टर सीट उपयोग गर्दै गर्नुहोस्
13 वर्ष भन्दा कम उमेरका नानीहरू पछाडिपट्टि फर्केको सीटमा सब भन्दा बढी सुरक्षित हुन्छन् ।

For more information:
- Visit **ahs.ca/carseats**
- Call Health Link at 811
- Visit **healthyparentshealthychildren.ca** and search for “car seats”

CHILD SAFETY LINK Here for you.

Adapted with permission
© Child Safety Link, IWK Health 2024

105571 © (2024/04)