

ਕਾਰ ਸੀਟ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ Car Seat Safety

ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰ ਸੀਟ ਚੁਣਨੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ Choosing a safe car seat for your new baby and using the car seat correctly

ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਣ ਬਚਾਅ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰ ਦੇ ਕਰੈਸ਼ ਸਮੇਂ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ
 ਵਰਤੋਂ ਮੌਤ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਠੀਕ ਕਾਰ ਸੀਟ ਖਰੀਦੀ ਜਾਏ ਅਤੇ
 ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਕਿ ਕਾਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਹਰ ਵਾਰ
 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਠਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ:

- ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ
- ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੈਠਾਓ

ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ Choosing the right car seat for your new baby

1 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ Record your baby's information ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਉਮਰ	
ਭਾਰ	
ਲੰਬਾਈ	

2 ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ your car seat information ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਤੇ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
 ਦੇਖੋ।

ਨਿਰਮਾਤਾ	
ਮਾਡਲ ਨੰਬਰ	
ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ	
ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ	
ਭਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ	
ਉਚਾਈ ਦੀ ਸੀਮਾ	



ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਸਾਈਡ ਤੇ

ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੇ ਥੱਲੇ

3 ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਪੂਰੀ ਕਰੋ Complete the Safety Checklist

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਕਾਰ ਦੇ ਘੱਟੋ
 ਘੱਟ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਹੈ?

ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ਕੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੋਟਰ
 ਵਹੀਕਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਟੈਂਡਰਡ
 (CMVSS) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦਾ ਉਪਭੋਗਤਾ ਮੈਨੁਅਲ
 ਪਢ़੍ਹਿਆ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦਾ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਡ
 ਭੇਜਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਨਾਲ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ
 ਆਨਲਾਈਨ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਹੈ?

ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ਜੇ ਕਾਰ ਸੀਟ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਹੈ:

ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ?

ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ਕੀ ਇਸ ਨੂੰ ਰੀਕਾਲ (recall) ਤਾਂ
 ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ?



tinyurl.com/yxkhdukd

ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ਕੀ ਇਹ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅੰਦਰ
 ਹੈ?

tinyurl.com/y2hbs27m

ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ਕੀ ਤੁਸੀਂ “ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਸੀਟ ਦੀ
 ਚੈਕਲਿਸਟ” ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ
 ਹੈ?



cpsac.org/caregiver-resources

ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ Using the car seat correctly

ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਨੂੰ ਲਗਾਓ।

ਇਹ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸੀਟ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ਬੱਚੇ ਯਾਤਰੂਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਾਰੀਗਰ ਕੋਲੋਂ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਕਾਰੀਗਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ: www.cpsac.org/find-a-tech



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਿਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਲਟਾਂ ਐਡਜਸਟ ਕਰੋ Adjust the harness to fit your baby

ਮੌਚੇ ਵਾਲੀ ਬੈਲਟ ਮੌਚੇ ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਕਦੀ ਵੀ ਮੌਚੇ ਤੋਂ ਉਪਰ ਨਹੀਂ।

ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਉਹ ਰੱਖੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੱਟੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਚੁਣੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੇੜੇ ਹੈ।

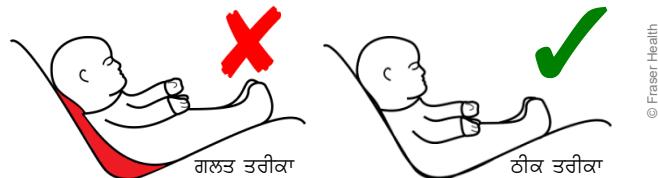
ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰ ਸੀਟ ਮੈਨੁਅਲ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿਚ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਕਰੋ Position your baby in the car seat

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਆਮ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿਚ ਐਸੇ ਤਰੀਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਕਮਰ ਅਤੇ ਚਿੱਤੜ ਕਾਰ ਸੀਟ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕਮਰ ਅਤੇ ਪੋਣ ਸਿੱਧੇ ਰਹਿਣ (ਆਮ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ)।



© Fraser Health

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੰਡ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਬੈਲਟਾਂ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਉਪਰ ਕੰਬਲ ਦਿਓ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿਚ ਬੈਲਟਾਂ ਨਾਲ ਫਿਟ ਕਰੋ Harness your baby in the car seat

ਬੱਚੇ ਉਪਰ ਬੈਲਟਾਂ ਰੱਖੋ।

ਛਾਤੀ ਵਾਲੇ ਕਲਿਪ ਅਤੇ ਬਕਲ ਨੂੰ ਪਕੜੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਵਾਲਾ ਕਲਿਪ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੱਢਾਂ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਹੈ।



© Fraser Health

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੈਲਟਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਅਤੇ ਬਚਾ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੈਲਟਾਂ ਨੂੰ ਕੱਸੋ। ਬੈਲਟਾਂ ਕੱਸਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੌਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਬੈਲਟ ਨਾਲ ਹੰਸਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੁਖਦੀਆਂ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੈਲਟਾਂ ਵਿਚ ਵਲ/ਵੱਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਏ ਹੋਏ।

ਕਾਰ ਸੀਟ ਸਿਰਫ ਕਾਰ ਵਿਚ ਸਫਰ ਲਈ ਵਰਤੋਂ

Only use the car seat for travel in a vehicle.

ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਟਰੋਲਰ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਕੈਰੀਅਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਿ ਕਾਰ ਸੀਟ। ਕਾਰ ਸੀਟ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕਰਿਬ/ਭੰਗੂੜੇ ਵਾਂਗ ਨਾ ਵਰਤੋਂ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਜੇ ਕਾਰ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ 5 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ 2 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਪਿੱਛੇ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੀ ਰੱਖੋ।

ਹੋਰ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ tinyurl.com/y2tsex8w

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੇਡਿਆਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਸੁਰੱਖਿਆ Caringforkids.cps.ca and search for car seat



ਚਾਈਲਡ ਪੈਸੰਜਰ ਸੇਫਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ www.cpsac.org

'ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਡਰੇਸਰ ਵੈਲੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਸੇਫਟੀ' ਫੇਸਬੁੱਕ ਗਰੁੱਪ

tinyurl.com/y47auozs

