शिशु यात्रुको सुरक्षा: कार सिटहरू तथा बूस्टर सिटहरू

Child Passenger Safety: Car Seats and Booster Seats (Nepali)

कारको पछाडिको सिटमा कार सिट वा बूस्टर सिटमा बसेर यात्रा गर्नु नै शिशुहरूको लागि सर्वाधिक सुरक्षित उपाय हो। यसको लागि बजारमा धेरै विकल्पहरू उपलब्ध छन्:

- केवल पछाडि फर्किएको
- कन्भर्टिबल
- 3-इन-1
- संयोजन

कतिपय कारका सिटहरू केवल एकपट्टि फर्किएका हुन्छन् जबकि अन्य सिटहरूको दिशामा परिवर्तन गर्न सकिन्छ। कुन सिटको उपयोग गर्नु अनि कहिले त्यसलाई बद्लिनु, त्यो जान्ने प्रक्रिया अलमल पार्ने हुन सक्छ। सर्वाधिक सुरक्षित निर्णय (सर्वोत्तम तरिका) बालचिकित्सकहरूको अमेरिकाली एकेडेमी (AAP), राष्ट्रिय महामार्ग यातायात सुरक्षा प्रशासन (NHTSA), तथा ओहायो कानुनका सिफारिसहरूको संयोजनमाथि आधारित छ। कार सिटको हरेक मोडलसित सम्बद्ध मार्गदर्शिकाहरूको बारेमा जान्नु पनि महत्त्वपूर्ण छ। यी सब कारको मालिकलाई दिइने निर्देश पुस्तिकामा पाउन सकिन्छ।

ओहायोको कानुनअनुसार शिशुहरूको उमेर 8 बर्ष नपुगिञ्जेल अथवा उनीहरू 4′ (फीट) 9″ (इञ्च) वा 145 सेमी (सेन्टिमीटर) अग्लो नभइञ्जेल कार सिट वा बूस्टरमा बसेर यात्रा गर्नु आवश्यक छ।

11/85, संशोधित 12/17 | प्रतिलिप्यधिकार 1985, नेशनवाईड चिल्ड्रन्स हॉस्पिटल
जारी…

सर्वोत्तम तरिकाबारे मार्गनिर्देशहरू

शिशुको उमेर	*कार सिटको प्रकार*	*सर्वोत्तम तरिकासम्बन्धी सिफारिसहरू*
जन्मदेखि 12 महिनासम्म	केवल पछाडि फर्किएको * कन्भर्टिबल 3-इन-1	1 वर्षभन्दा कम्ती उमेर हुनेले पछाडि फर्किएको सिटमा बसेर यात्रा गर्नु **अनिवार्य** छ।
12-देखि 23 महिनासम्म	कन्भर्टिबल 3-इन-1	यदि शिशुको उँचाइ वा तौल कार सिटको सीमाभन्दा अधिक छैन भने, ऊ कम्तीमा पनि 2 वर्ष नपुगिञ्जेल उसलाई पछाडि फर्किएको सिटमा बसाउनुपर्छ।
2-देखि 3 वर्षसम्म	कन्भर्टिबल 3-इन-1 संयोजन	जतिञ्जेल सम्भव छ, त्यतिञ्जेल पछाडि फर्किएको सिटमा बस्नुहोस्। यदि उँचाइ वा तौल पछाडि फर्किएको कार सिटको सीमाभन्दा अधिक छ भने, त्यसको दिशा बद्लिएर अगाडि फर्किएको बनाउनुहोस्, अथवा एक भिन्नै कार सिटमा बस्नुहोस्।

शिशुको उमेर	*कार सिटको प्रकार*	*सर्वोत्तम तरिकासम्बन्धी सिफारिसहरू*
4-देखि 7 वर्षसम्म	कन्भर्टिबल 3-इन-1 संयोजन बूस्टर	बूस्टर सिटमा जानभन्दा पहिले जतिञ्जेल सम्भव छ, त्यतिञ्जेल अगाडिपट्टि फर्किएको कार सिटमा बस्नुहोस्। यदि उँचाइ वा तौल कार सिटको सीमाभन्दा अधिक छ भने बूस्टर सिटको उपयोग गर्न सकिन्छ।
8-देखि 12 वर्षसम्म	3-इन-1 बूस्टर वयस्कको लागि सिट बेल्ट	त्यतिञ्जेल बूस्टरको उपयोग गर्नुहोस्, जतिञ्जेल: 1) शिशुको ढाड र नितम्ब कारको सिटमा समतल भएर बस्न सक्छ। 2) काँधमा लगाउने बेल्ट काँधको बीच अनि छातीमा ठिक्क मिल्नेगरी लगाउन सकिन्छ। 3) काखमा लगाउने बेल्ट पुट्ठोहरू मुनि ठिक्क मिल्नेगरी लगाउन सकिन्छ। 4) कारको सिटको किनारमा घुँडा मोड्न सकिन्छ। 5) यात्राको अवधिभरि फर्समा खुट्टा राखेर बस्न सक्छ। वयस्क सिट बेल्टको उपयोग गर्नको लागि सबै "5 चरणहरू"-को जवाफ "हो" भनी दिइएको हुनु **अनिवार्य** छ। ओहायोको कानुनले 8 वर्षको

		उमेरमा वयस्क सिट बेल्टको उपयोग गर्ने अनुमति दिन्छ। 13 वर्षभन्दा कम्ती उमेरका सबै शिशुहरू पछाडिको सिटमा बस्नुपर्छ।

*टिप्पणी: कारको पछाडिपट्टि मात्रै फर्किने कारका सिटहरूलाई "केवल पछाडि फर्किने" भनिन्छ। कन्भर्टिबल अनि 3-इन-1 कार सिटहरूलाई पछाडि अथवा अगाडि फर्किने गरी राख्न सकिन्छ। संयोजन तथा 3-इन-1 कार सिटहरूलाई बूस्टर सिटमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ।

उँचाइसित सम्बद्ध ती मार्गनिर्देशनहरू जो आम तवरमा कार सिटहरूको लागि दिइन्छ

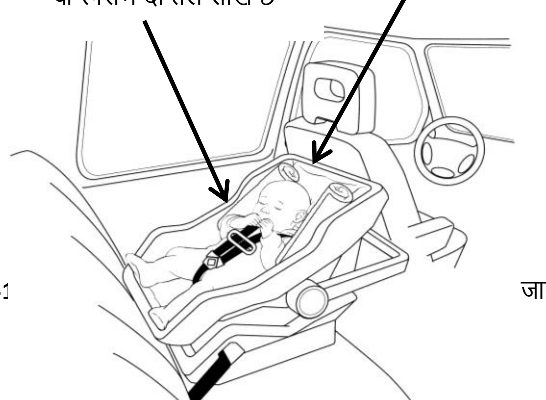
कारको सिटमा शिशुको टाउको र काँध कहाँ बिसाउँछ, त्यसलाई हेरेर कार सिटका सबै मोडलहरूमा उँचाइको सीमा तय गरिन्छ।

शिशुको टाउकोको उँचाइ निम्न हुनुपर्छ (तस्बिरहरू 1 र 2, आगामी पृष्ठ):

- कारको <u>पछाडिपट्टि</u> फर्किएका कार सिटहरूमा, कार सिटको पछाडिको टुप्पोदेखि 1" वा अधिक तल
- कारको <u>अगाडिपट्टि</u> फर्किएका कार सिटहरूमा, टाउको कार सिटको पछाडिको टुप्पोभन्दा माथि हुन सक्छ तर शिशुका कानहरूका टुप्पोहरू भने सिटको टुप्पोभन्दा तल हुन आवश्यक छ।

हार्नेस फिताहरूको स्थिति निम्न हुनु आवश्यक छ (तस्बिरहरू 1 र 2, आगामी पृष्ठ):

- कारको <u>पछाडिपट्टि</u> फर्किएका कार सिटहरूमा, काँधको स्तर समान वा त्यसभन्दा तल
- कारको <u>अगाडिपट्टि</u> फर्किएका कार सिटहरूमा, काँधको स्तर समान वा त्यसभन्दा माथि



तस्बिर 1 पछाडिपट्टि फर्किएका कार सिटहरू

तस्बिर 2 अगाडिपट्टि फर्किएका कार सिटहरू

तपाईंको शिशु कारमा कहाँ बस्नुपर्छ अनि एयरब्याग सुरक्षा

13 वर्षभन्दा कम्ती उमेर भएका शिशुहरू पछाडिको सिटमा बस्नुपर्छ। यदि एयरब्याग सक्रिय भयो (फुलियो) भने, अगाडिको सिटमा बस्नेलाई गम्भीर चोटपटक लाग्न सक्छ।

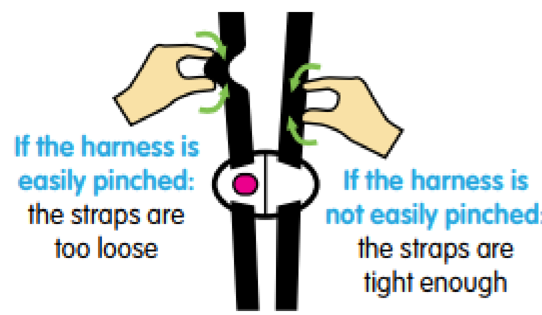
- यदि कुनै पनि कारणले गर्दा शिशुलाई अगाडिको सिटमा बस्नु अनिवार्य ठहरियो भने, अगाडिको सिटको एयरब्यागलाई निष्क्रिय तुल्याउनुपर्छ, कार सिट वा बूस्टरलाई सुरक्षित बनाउनुपर्छ तथा सिटलाई जतिसक्दो पछाडि ठेल्नुपर्छ।
- अगाडिको सिटको एयरब्यागलाई म्यानुअल तरिकाद्वारा (हातले) स्विच अफ गर्न सकिँदैन भने, पछाडि फर्किएको सिटमा बस्नुपर्ने शिशुलाई अगाडिको सिटमा **कहिल्यै** नबसाउनुहोस्।

हार्नेस फिताहरू अनि टाउको बिसाउनेलाई कसरी एडजस्ट गर्नु

दुर्घटनाको बेलामा हार्नेस फिताहरूले चोट लाग्नुबाट सर्वोत्तम सुरक्षा दिन्छन्। शिशु बढ्दै जाँदा तिनीहरूलाई माथि उठाइन्छ साथै पुनः फिट गरिन्छ। हार्नेस फिताहरू सदैव आरामदायक साथै ठिक्क मिल्ने हुनुपर्छ।

जाडोको मौसममा, हार्नेस फिताहरू सही ढङ्गमा फिट हुन्छन् वा हुँदैनन् भनी जाँच गर्न वा त्यसलाई पुनः एडजस्ट गर्नभन्दा पहिले शिशुको कोट वा बाहिरपट्टि लगाइने पफि अर्थात् मोटो वस्त्र (हिमवस्त्र)-लाई सदैव खोल्नुहोस्।

- हार्नेस पर्याप्त मात्रामा कसिएको छ वा छैन, सो हेर्नको लागि "चिमोट्ने परीक्षण" गर्नुहोस् (तस्बिर 3)। शिशु कार सिटमा बसिरहेको बेलामा शिशुको कलरबोन अर्थात् कठालोको हाडमाथिको फितामा आफ्नो बुढीऔंला र तर्जनी (चोर औंला) राख्नुहोस्। फितालाई चिमोट्ने प्रयास गर्नुहोस्। यदि तपाईंले त्यसको दोब्रिएको एक भागलाई चिमोट्नु सक्नुहुन्छ भने, हार्नेस अति नै खुकुलो



स्रोतः NHTSA.gov/therightseat

तस्बिर 3 हार्नेस फिताहरू पर्याप्त मात्रामा कसिएका छन् भनी जाँच गर्नमा "चिमोट्ने परीक्षण"-ले मद्दत पुऱ्याउँछ।

छ अनि त्यसलाई अझ अधिक कस्नुपर्छ। यदि तपाईंका औंलाहरू चिप्लिएर जान्छन् भने, यो पर्याप्त मात्रामा कसिएको छ।

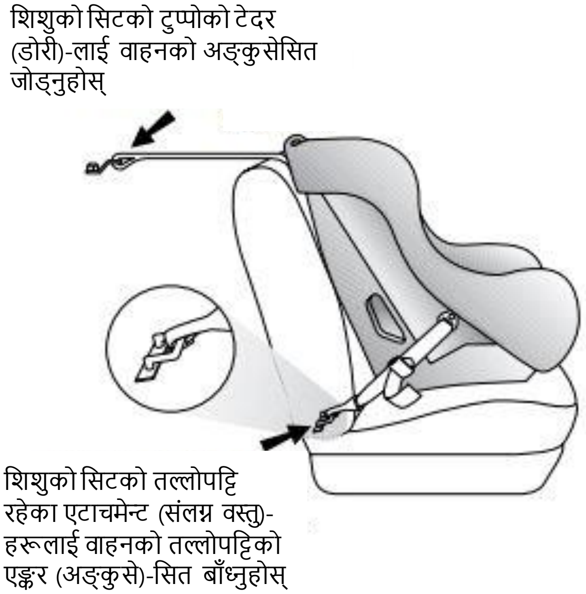
- कतिपय कार सिटहरूमा टाउको बिसाउनेलाई माथि उठाउन सकिन्छ जसमा कार सिटको पछाडिको भागलाई अग्लो बनाउन सकियोस्। टाउको बिसाउने शिशुको टाउकोको लागि सही स्तरमा हुनु आवश्यक छ (तस्बिर 2, पुष्ठ 3)।
- कारमा सिट राख्नु (जडान गर्नु)-भन्दा अघि नै आवश्यक समायोजनहरू गर्नुहोस्।

कार सिटलाई कसरी जडान गर्नु

कार सिटलाई उपयुक्त ढङ्गा जडान गर्नको लागि वाहनको मालिकलाई दिइएको निर्देश पुस्तिका, तथा कार सिटको निर्देश पुस्तिका, दुवैको उपयोग गर्नु आवश्यक छ।

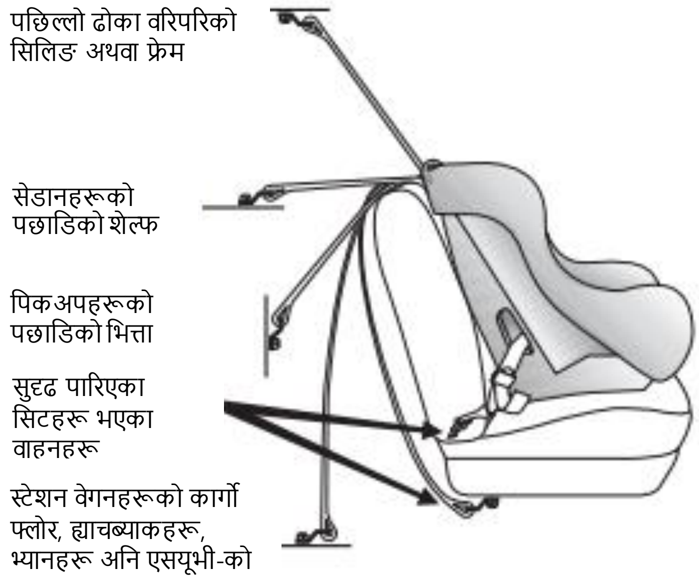
1. कार सिटलाई सही कोणमा जडान गर्ने खाँचो छ। पछाडि फर्किएको कार सिटलाई पछाडिपट्टि जति सकिन्छ त्यति ढल्काउनु आवश्यक छ (तस्बिर 1, पृष्ठ 3)। अगाडि फर्किएको कार सिट सदैव ठाडो अवस्थामा रहन्छ (तस्बिर 2, पृष्ठ 3)। मालिकलाई दिइएको निर्देश पुस्तिकाले सही अवस्था वा स्थिति देखाउँछ।

जारी...5



स्रोतः safercar.gov

तस्बिर 4 "ल्याच" प्रणालीले वाहनमा कार सिटलाई सुरक्षित तरिकाले जडान गर्नको लागि तल्लोपट्टिका एङ्करहरू *अनि* टेदर फिताको उपयोग गर्छ। धेरै कारहरूमा यो प्रणालीको उपयोग केवल झ्यालहरूको सर्वाधिक निकटमा भएका सिटहरूमा गर्न सकिन्छ।



स्रोतः NHTSA.gov

तस्बिर 5ए यो कार सिटलाई वयस्क सिट बेल्टको उपयोगद्वारा सुरक्षित पारिएको हुन्छ, जसलाई कार सिटमा भएका स्लट्स अर्थात् खाँचहरूमा हाल्दै लगेर बकल गर्न सकिन्छ।

5बी अगाडिपट्टि फर्किएका सबै कार सिटहरूलाई टेदर फिर्ताको उपयोग गरेर टुप्पोमा सुरक्षित बनाउनु आवश्यक छ। टेदर फितालाई वाहनसित अड्काउनको लागि बनाइएको अङ्कुसे कारको प्रकारअनुसार भिन्ना-भिन्नै स्थानमा हुन्छ।

2. कार सिटलाई वाहनसित कसिलो ढङ्गा जडान गरेर सुरक्षित बनाउने खाँचो छ। कार सिटको एङ्कर ("ल्याच" प्रणाली, तस्बिर 4, पृष्ठ 4) **<u>अथवा</u>** वाहनको वयस्क सिट बेल्ट (तस्बिर 5ए, पृष्ठ 4)-को उपयोग गर्नुहोस्। दुवै तरिका सुरक्षित छ तर एकैपल्टमा दुवैको उपयोग गर्नुहुँदैन।
3. अगाडिपट्टि फर्किएका कार सिटहरूलाई टेदर फिताको उपयोगद्वारा सुरक्षित बनाउनु आवश्यक छ। यसलाई वाहनसित हुक अर्थात् अङ्कुसे मार्फत जोड्नपर्छ अनि कसिलो गरी तान्नुपर्छ। टेदर फितालाई अड्काउनको लागि बनाइएको अङ्कुसे कारको प्रकारअनुसार भिन्ना-भिन्नै स्थानमा हुन्छ (तस्बिर 5बी, पृष्ठ 4)। **कार सिटलाई तपाईंको वाहनको सिटसित कस्नको लागि तपाईंले, ल्याच प्रणाली वा वयस्क सिट बेल्ट, कुनै पनि तरिका**

अपनाउनुभए तापनि टेदर फितालाई सदैव कस्नुपर्छ। टेदर फिताहरूको उपयोग, पछाडिपट्टि फर्किएका कार सिटहरूमा गरिँदैनन्।

4. कार सिटलाई सुरक्षित तरिकाले जोडिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। कार सिटको दुवैपट्टि, तल्लोपट्टिका एङ्कर (ल्याच) फिताहरू सुरू भएको स्थानमा, आफ्ना हातहरू राख्नुहोस्। यदि यसको सट्टा वयस्क सिट बेल्टको उपयोग गरिरहनु भएको छ भने, त्यहाँ आफ्ना हातहरू राख्नुहोस् जहाँ खाँचहरूमा बेल्ट छिराउनुपर्ने हुन्छ। कार सिटलाई जडान गर्नको लागि जोडले तानेर कस्नुहोस्। यो एक छेउदेखि अर्को छेउ अनि अगाडिदेखि पछाडि एक इञ्चभन्दा अधिक सर्नु हुँदैन।

शिशुलाई कार सिटमा कसरी राख्नु

शिशुलाई कार सिटमा पेटी कसेर राख्नुभन्दा पहिले उसको कोट वा मोटो बाह्य आवरण (हिमवस्त्र) निकाल्नुपर्छ भनी सदैव याद राख्नुहोस्।

1. शिशुको ढाड अनि नितम्ब कार सिटमा समतल भएर रहनुपर्छ।
2. हार्नेस फिताहरू काँधहरू भएर तल आउँछन् अनि दुइ स्थानहरूमा बाँधिन्छन् - छातीमाथि र खुट्टाहरूको बीचमा (तस्बिर 1 तथा 2, पृष्ठ 3)। छातीको क्लिपलाई माथि उठाएर शिशुको काखीको स्तरसम्म पुऱ्याउनुपर्छ (तस्बिर 6)।

छातीको क्लिप अनि खुट्टाहरूको बीचको बकल, दुवैलाई बाँध्नु आवश्यक हुन्छ। एउटाको उपयोग गर्नु तर अर्कोको उपयोग नगर्नुले दुर्घटनाको समयमा तपाईंको शिशुलाई समातेर राख्न सक्दैन।

3. हार्नेस फिताहरू सही ढङ्गा लगाइएको छ भनी सुनिश्चित गर्न "चिमोट्ने परीक्षण"-लाई दोहोऱ्याउनुहोस् (तस्बिर 3, पृष्ठ 3)।

तस्बिर 6 छातीका क्लिपहरूलाई माथि उठाएर शिशुको काखीको स्तरसम्म पुऱ्याइन्छ। बेरेर डल्लो बनाइएका कम्बलहरूले टाउको र शरीरलाई सहारा दिन सक्छन्।

4. साना शिशुहरूको मामिलामा, बेरेर डल्लो पारिएका नवजातहरूको निम्ति तयार पारिएको पातलो कम्बलहरू लाई टाउको र शरीरको एकपट्टि राखेर सहारा दिन सकिन्छ (तस्बिर 6)। कार सिटका साथ आएको छैन भने, शिशुको ढाड पछाडि वा शिशु मुनि कुनै पनि वस्तु कहिल्यै नराख्नुहोस्।
5. समयभन्दा पहिले जन्मिएका शिशुहरूको मामिलामा, उपयोग गरिनुपर्ने कार सिटको बारेमा स्वास्थ्य सेवा प्रदातालाई सोध्नुहोस्।

बूस्टर सिटहरूको उपयोग गर्नु

बूस्टर सिट उपयोग गर्नको लागि शिशुका निम्नतम आवश्यकताहरू हुन्:

- उमेर कम्तीमा पनि 4 वर्ष
- तौल कम्तीमा पनि 40 पाउण्ड (18 किलोग्राम)
- कार सिटको तौल वा उँचाइको सीमालाई नाघेको हुनुपर्छ
- यात्राको अवधिभरि स्थिर भएर बस्न सक्छ

शिशुले त्यतिञ्जेल बूस्टर सिटको उपयोग गर्ने खाँचो छ, जतिञ्जेल:

- उसको उमेर कम्तीमा पनि 8 वर्ष पुगेको अथवा उँचाइ 4′ 9″ वा 145 सेन्टिमीटर भएको हुँदैन (ओहायो कानुन)
- वयस्क सिट बेल्ट सही ढङ्गमा फिट हुँदैन अर्थात् मिल्दैन (तल "5 चरणको जाँच" हेर्नुहोस्)

तस्बिर 7 बूस्टर सिटहरूका साथ, काख र काँध, दुवै बेल्ट (पेटी)-को उपयोग गर्नु आवश्यक छ।

शिशुलाई सुरक्षित राख्नको लागि बूस्टर सिटहरूमा हार्नेस फिताहरूको सट्टा वाहनमा भएको वयस्क सिट बेल्टको उपयोग गरिन्छ। यसको साथै काख (कम्मरको वारपार) तथा काँध (छातीको वारपार)-को बेल्टको पनि उपयोग गरिन्छ।

अधिकांश बूस्टरहरूमा, काखको बेल्ट बूस्टरको आर्मरेस्ट (हातलाई सहारा दिने)-हरूको मुनिबाट भएर जान्छ। यो पुठ्ठो अनि तिघ्राहरूको तल फिट हुनुपर्छ (मिल्नुपर्छ)। काँधको बेल्टले शिशुको काँधको बीच हिस्सालाई पार गर्छ अनि छातीको वारपार तन्किएर बस्छ (तस्बिर 7)। यो अनुहारको वा घिच्रोको अगाडिबाट भएर जानुहुँदैन।

आफ्नो शिशुलाई वाहनमा जडान गरिएको काँधको बेल्टलाई उसको पछाडि वा उसका हातहरू मुनि राख्ने अनुमति नदिनुहोस्।

यदि वाहनको सिटको पछिल्लो भाग कम्ती उँचाइको छ अथवा त्यहाँ टाउको बिसाउने छैन भने, पछाडिको भाग अग्लो भएको बूस्टरको उपयोग गर्नुहोस्। केवल काखको बेल्ट भएका वाहनहरूमा, जतिसक्दो लामो समयसम्म हार्नेस फिताहरू जडान गरिएको कार सिटको उपयोग गर्नुपर्छ। **केवल काखको बेल्टको उपयोग गरेर शिशुलाई बूस्टर सिटमा बसाउनु सुरक्षित उपाय होइन।**

वयस्क सिट बेल्ट: "5 चरणको जाँच"

शिशु "5 चरण जाँच"-का **सबै** चरणहरूमा सफल भएको खण्डमा, उसले कार सिट वा बूस्टरको उपयोग गर्नु आवश्यक हुँदैन। यसको अर्थ हो:

1. शिशुको ढाड अनि नितम्ब कारको सिटमा समतल भएर बस्छ।
2. काँधको बेल्ट अनुहार वा घिच्रोको वारपार नभइ काँधको बीचबाट वारपार जान्छ।

3. काखको बेल्ट पेटमा नभएर पुट्ठोहरूको तल अनि तिघ्राका माथिल्ला भागहरूमा फिट हुन्छ (मिलेर बस्छ)।
4. वाहनको सिटको किनारमा घुँडाहरू मोडेर नझुकि बस्नको लागि शिशुको उँचाइ पर्याप्त छ, अनि बस्दा उसका खुट्टाहरू फर्समा समतल भएर बस्न सक्छ।
5. यात्राको अवधिभरि शिशु यसरी नै बस्न सक्षम छ।

शिशुहरूलाई उनीहरूको पछाडि वा हातहरू मुनि काँधका बेल्टहरूलाई कहिल्यै राख्न नदिनुहोस्। यस्तो गरियो भने दुर्घटनाको समयमा उनीहरूलाई चोट लाग्न सक्छ।

यात्राको अवधिभरि वयस्क सिट बेल्टहरूलाई सदैव बाँधेर राख्नुपर्छ।

उपयोग गरिएका कार सिटहरू

उपयोग गरिएका कार सिटहरूको निम्न स्थितिहरूमा मात्रै पुनः उपयोग गर्न सकिन्छ:

- त्यो कहिल्यै दुर्घटनामा परेको छैन भनी तपाईं निश्चित हुनुहुन्छ।
- निर्देशहरूको पुस्तिका लगायत त्यसका सबै हिस्साहरू उपलब्ध छन्।
- त्यो उत्पादनलाई फिर्ता लिनको लागि कुनै अनुरोध गरिएको छैन भन्ने कुरोको राम्ररी जाँच गरिएको छ।
- त्यसको उपयोग गर्ने अन्तिम मिति गएको छैन। निर्माताले अधिक लामो समयसम्म उपयोग गर्ने निर्देश दिएको छैन भने, सिटहरूलाई 6 वर्षहरूभन्दा अधिक समयको लागि उपयोग गर्नुहुँदैन। कार सिटको पछाडिपट्टि, त्यसको उपयोग गर्ने अन्तिम मिति लेखिएको पाउन सकिन्छ।

यदि तपाईं अधिक जानकारी चाहनुहुन्छ भने, 614-722-6524-मा नेशनवाइड चिल्ड्रेन्स हस्पिटलको शिशु यात्रु सुरक्षा विशेषज्ञहरूलाई फोन गर्नुहोस् अथवा 1-800-424-9393-मा अटो सेफ्टी हटलाइनलाई फोन गर्नुहोस्।