



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Badbaadinta Rakaabka Caruurta: Kuraasta Gawaarida iyo Kuraasta Xoojinta

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

Carruurta yaryar ayaa ugu badbaado badan marka ay raacan gaariga ama kursiga coojinta ee kursiga dambe ee gaariga. Waxaa jira qaabab badan oo suuqa ka jira:

- Gadaal u jeedo kaliya
- La beddeli karo
- 1 ka kooban 3
- Isku darsan

Qaar ka mid ah kuraasta gaariga waxay wajahayaan hal jiho halka kuwa kale ay bedeli karaan jihada. Aqoonta kursiga la isticmaalo iyo goorta la beddelo mid kale waxay noqon kartaa jahwareer. Go'aanka ugu haboon ee ugu fiican (ku dhaqanka ugu fiican) wuxuu ku salaysan yahay isku-dubarid talooyin ah oo ka yimid Agaasinka Caafimaadka caruurta ee Maraykanka (AAP), Maamulka Badbaadada Gaadiidka Qaranka (NHTSA) iyo Sharciga Ohio. Waxa kale oo muhiim ah in la ogaado qawaaniinta gaarka ah ee nooc kasta ee kursiga gaariga. Kuwaas waxaa laga heli karaa buugga tusaha.

Sharciga Ohio wuxuu u baahan yahay in carruurta ku fuulaan kursiga gaariga ama xoojiyaha ilaa ilmuhu yahay 8 sano ama 4' (cagaha) 9" (inji) ama 145 cm (santimitir) dheer.

Tilmaame-celinta ugu fiican

<i>Da'ada Carruur</i>	<i>Nooca kursiga gaariga</i>	<i>Talo-bixinta ugu fiican</i>
Dhalashada ilaa 12 bilood	Gadaal u jeedo kaliya * La beddeli karo 1 ka kooban 3	Ka yar da'da 1 jir waa in aad raacdo kan gadaal u jeeda.
12 ilaa 23 bilood	La beddeli karo 1 ka kooban 3	Jooji dhinaca hore ilaa inta ugu yar da'da 2, ilaa ilmuhu ka sarreeyo dhererka culus ama miisaanka culus ee kursiga gaariga.

2 ilaa 3 sano	La beddeli karo 1 ka kooban 3 Isku darsan	Ku sugnaw kan gadaal u jeeda inta suurtagal tahay. Haddii kor ka sarreeya dhererka miisaanka ama miisaanka culus ee kursiga gaariga ee gadaal u jeeda, jihada u jeedi si aad u wajahdo, ama u beddel kursiga gaariga.
4 illaa 7 sano	La beddeli karo 1 ka kooban 3 Isku darsan Xoojiye	Sii wad kursiga gaariga ilaa inta suurtagal ah ka hor inta aadan u gudbin xoojiye. Wuxuu isticmaali karaa kuraasta xoojinta haddii uu kor u kaco ama miisaanka culus ee kursiga gaariga.

* Fiiro gaar ah: Kursiga baabuurka waxaa kaliya loo jeedin kara gadaasha gaariga waxaa la yiraahdaa “gadaal u jeedo kaliya.” Kursiga la isku beddeli karo iyo 1 ka kooban 3 waa la gelin karaa dhabarka ama dhinaca hore. Isku darsan iyo kuraasta 1 ka kooban 3 ah waxay u rogi karaan xoojiye.

<i>Da'ada Carruur</i>	<i>Nooca kursiga gaariga</i>	<i>Talo-bixinta ugu fiican</i>
8 illaa 12 sano	1 ka kooban 3 Xoojiye Suunka foosha	Isticmaal xoojiye ilaa inta: 1) Dhabarashada ilmaha iyo hoosta waxay kuxiran yihiin kursiga gaariga. 2) Suunka garabka ayaa ku yaalla bartamaha garabka iyo laabta. 3) Suunka jilicsan ayaa hoos udhaca miskaha. 4) Dhumaha ayaa lafdhabar u ah kursiga gaariga. 5) Waxay la fadhiisan kartaa cagaha dhulka oo dhan safarka oo dhan. <i>Waa in</i> ay ahaataa “haa” dhammaan “5-ta tallaabooyin” ee isticmaalka suunka ee dadka waaweyn. Sharciga Ohio wuxuu ogolaanayaa isticmaalka suunka kursiga qaangaarka ee da'da 8 jirka. Dhamaan caruurta da'doodu ka yar tahay 13 sano waa ineey raacaan kursiga dambe.

Tilmaamaha dhererka ee caadiga ah ee kuraasta gaariga

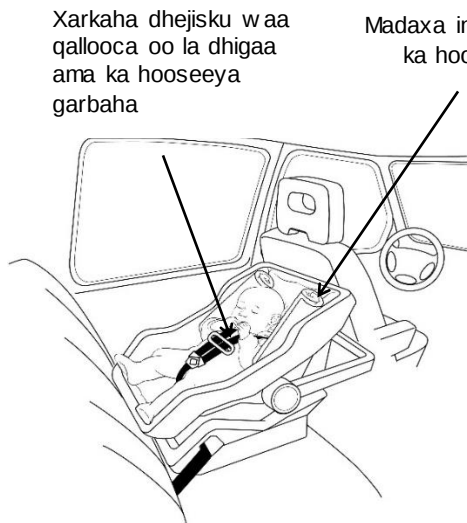
Xadka xadidan ee dhammaan noocyada kursiga gaariga ayaa la gashaday iyadoo la eegayo meesha madaxa iyo garbaha ilmaha ku fadhiyo kursiga gaariga.

Heerka madaxa ilmaha waa inuu ahaadaa (Sawirrada 1 iyo 2):

- ee kursiga gaariga ee xagga dambe ee dhabarka ee gaari 1 ama ka badan kan hoose ee kursiga gaariga
- ee kursiga gaariga ee wajiga hore ee hore ee gaariga madaxa ayaa ka sarreeya qadka sare ee kursiga gaariga, laakiin dusha sare ee dhagaha cunuga waa inuu ka hooseeyaa dhinaca sare.

Xakameyntu waxay u baahan tahay inay noqoto (Sawirrada 1 iyo 2):

- ee kursiga gaariga ee wajiga dambe ee dhabarka baabuurka, ama ka hooseeya heerka garbaha
- kursiga gaariga ee wajiga hore ee gaadhiga, heerka ama garashada heerka garbaha



Sawirka 1 Kuraasta gaariga ee jeeda

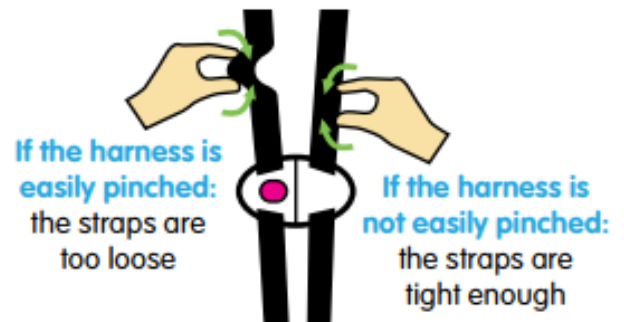


Sawirka 2 Kuraasta gaariga ee socota

Halka ilmahaagu ku haboon yahay baaskiilka iyo barkinta shilka

Carruurta da'doodu ka yar tahay 13 sano waa inay ku fuulaan kursiga dambe. Ku fadhiista kursiga hore wuxuu sababi karaa dhaawac halis ah haddii barkinta shilka ay gasho (rogeyso).

- Haddii ilmuhu u fuulo kursiga hore sabab kasta, boorsada hawada ee kursiga hore waa inuu xiran yahay, kursiga gaariga ama kor u qaadida kursiga gaariga iyo kursiga ayaa dib u riixay intii suurtoagal ah.
- **Marnabaku** rid ilmaha ilme ilbiriqsi ah kursiga hore ee gaariga haddii bacda hore ee hawada la geyn karo gacanta (gacanta).



Isha: [NHTSA.gov/therightseat](https://www.nhtsa.gov/therightseat)

Sawirka 3 "Baaritaanka jajibka" wuxuu kaa caawinayaa in la hubiyo in xarkaha xakamuhu ay adag yihiin.

Sidee loo hagaajiyaa suumanka xakamaynta iyo madaxa

Daboolida suumanka ayaa siinaya difaaca ugu wanaagsan ee dhaawaca shil. Waa la kiciyaa oo dib loo celiyaa marka ilmuhu koro. Kursiga xirmooyinka waa inuu had iyo jeer noqdaa mid hagaagsan.

Xilliga cimilada qabow, marwalba ka saar kabaha ubaxa ilmaha ama dharka gaduudan (gaajo) ka hor intaadan hubin suumanka iyo dib u hagaajinta daboolka.

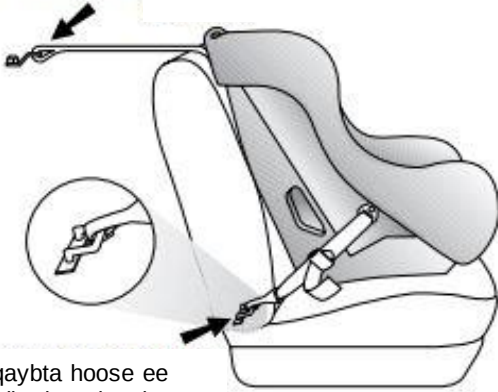
- Si loo hubiyo in xakamadu ay ku filan tahay, samee “baaritaanka jajabka” (Sawirka 3). Markuu ilmuhu fadhiyo kursiga gaariga, suulka iyo fartaada ugu horeysa suunka xarkaha ilmaha. Isku day inaad xirto suunka. Haddii aad xoqan karto xayndaabka, suunku waa mid aad u dabacsan waana in la adkeeyaa si ka badan. Haddii farahaagu daaqaan, way adag tahay.
- Qaar ka mid ah kuraasta gaariga ayaa u oggolaanaya in madaxa la koro si ay dhabarka kursiga gaariga u noqdaan kuwo dheer. Nasashada madaxa waxay u baahan tahay in ay ahaato heerka saxda ah ee madaxa ilmaha (Sawirka 2, bogga 2).
- Samee wixii isbeddel ah ka hor inta aadan gelin (rakibin) kursiga gaariga.

Sida loo rakibo kursiga gaariga

Buugga mulkiilaha ee baabuurka iyo kursiga gaariga wuxuu u baahan yahay in loo isticmaalo si loo ogaado sida loo rakibo kursiga gaariga si habboon.

1. Kursiga gaariga wuxuu u baahan yahay in lagu rakibo xagasha saxda ah. Kursiga gaariga ee gadaal u jeeda ayaa u baahan in la fariisiyo ilaa iyo inta uu kursiga gaariga u ogol yahay (Sawirka 1, bogga 2). Gaariga hore ee kursiga gadaal u taagan ayaa had iyo jeer taagan booska qummanaanta (Sawirka 2, bogga 2). Buugga mulkiiluhu wuxuu muujin doonaa booska saxda ah.
2. Kursiga gaariga wuxuu u baahan yahay in si adag loogu xiro gaariga. Isticmaal kursiga baabuurka ee habka (“LATCH”, Sawirka 4) **ama** suunka gaariga ee dadka waaweyn (Sawirka 5a). Labada dhinacba waa amaan laakiin labadaba waa in aan loo isticmaalin isla waqtigaas.
3. Kursiga gaariga ee wajiga hore u baahan yahay si loo hubiyo suunka tether. Waa in lagu xiraa gaadhiga oo la jiido. Meelaha lagu xiro suunka tether ayaa ku kala duwan nooc kasta oo baabuur ah (Sawirka 5b). **Suunka xarkaha waa in mar walba la xiro haddii aad isticmaasho nidaamka LATCH ama suunka kursiga qaangaarka ah si aad kursiga gaariga ugu xirto kursiga gaarigaaga.** Kursiga xarkaha lama isticmaali karo marka kursiga gaariga uu wajahayo dhinaca danbe.
4. Iska hubi inaad hubiso in kursiga gaariga uu xiran yahay. Geli gacmahaaga dhinaca labada dhinac ee kursiga gaariga halkaasoo foorarka hoose (LATCH) uu ku dhajiyo bilowga. Haddii aad isticmaashid suunka kursiga qaangaarka ah, geli gacmahaaga marka la xadhigayo xargaha. Ku rid kursiga gaariga. Waa inaysan u dhaqaaqin in ka badan hal inch oo dhinac ah ilaa dhinac ama dhinaca hore.

Kursiga ugu sareysa ka xir kursiga ilmaha ilaa taakuleynta gaariga



Ku xir qaybta hoose ee kursiga ilmaha si aad u yareeyso koontaroolka gaariga

Isha: safercar.gov

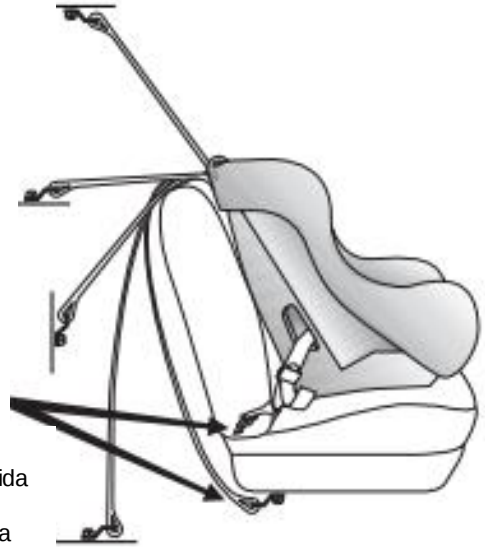
Qabsashada ama w areega albaabka

Daboolka dabka ee sedansiga

Qalabka dib u soo celinta

Gaw aarida leh kuraasta xoojinta

Baabuur xamuulka ee nooga w agon, gaw aarida nooca hatchback, gaw aariga nooca baska yar iyo gaariga nooca SUV



Isha: NHTSA.gov

Sawirka 4 Habka "LATCH" wuxuu isticmaalaa qalabka hoose iyo suunka xadhigga ah si aad u hubiso kursiga inuu si nabdoon gaariga ugu xiran yahay. Inta badan baabuurta, habkan ayaa loo isticmaali karaa oo keliya kursiyada ugu dhow daaqadaha.

Sawirka 5a Kursiga gaariga waxaa lagu xiraa suunka kursiga qaana-gaarka ah, kaas oo lagu xiri karo xayndaab ku xiran kursiga gaariga kadibna la gooyo.

5b Dhammaan kuraasta gaariga ee horay u soo jeeda waxay u baahan yihiin in lagu hubiyo dhinaca sare iyagoo isticmaalaya suunka. Goobta lagu xiro suunka gaariga ee gaariga ayaa ku xiran nooc kasta oo baabuur ah.

Sida loo dhigo ilmaha kursiga gaariga

Had iyo jeer xasuuso inaad ka saarto jaakada ilmaha ama dharka qashinka (guntimaha) ka hor inta aanad ku wareejin kursiga gaariga.

1. Dib u celi dhabarka iyo hoosta ilmaha waa inuu ujoogaa kursiga gaariga.
2. Xuddunta ayaa ka soo baxda garbaha waxaana lagu dhajiyaa 2 meelood - laabta iyo lugaha dhexdooda (Sawirrada 1 iyo 2, bogga 2). Cirifka laabta waa in kor loo qaado heerkulka kursiga ilmaha (Sawirka 6).

Labadaba xabadka IYO Ilkaha oo u dhexeeya lugaha ayaa u baahan in la xiro. Isticmaalida mid laakiin ma aha kan kale ma qaban doonin ilmahaaga shilalka.



Sawir 6 Kuwa xabadka ayaa kor loo qaadaa ilaa kilkilaha agtooda. Baakadaha duuban waxay taageeri karaan madaxa iyo jidhka.

3. Ku celi “imtixaanka jilicsan” si loo hubiyo suunka xakamaynta (Sawirka 3, bogga 3).
4. Ilmaha yaryar, ayaa la duubaa busteyaalka lagu dhejin karo labada dhinac ee madaxa iyo jidhka taageerada (Sawirka 6). Waligaa ha dhigin wax ka danbeeya dhabarka ilmaha ama ilmaha hoostiisa mooyee haddii ay la socoto kursiga gaariga.
5. Ilmaha dhicisoobay, weydii bixiyaha xanaanada caafimaadka wixii loo isticmaali karo kursiga gaarig.

Isticmaalida kuraasta xoojinta

Shuruudaha ugu yar ee ilmaha loo isticmaalo kuraasta xoojinta waa:

- ugu yaraan 4 sano jir
- miisaanka ugu yaraan 40 baund (18 kg)
- wuxuu ka baxaa miisaanka kursiga baabuurka ama xaddiga dhererka
- wuxuu wadi karaa kursiga oo dhan

Ilmuhu wuxuu u baahan yahay inuu isticmaalo kuraasta xoojinta illaa:

- ugu yaraan 8 sano jir ama 4’ 9” ama 145 cm dheer (Sharciga Ohio)
- suunka kursiga qaangaarka ah ayaa si habboon u deeqa (eeg “5 imtixaanka tallaabada,” bogga 6)

Kuraasta xoojinta waxay isticmaalaan suunka gaariga ee dadka waaweyn halka laga isticmaali lahaa suunka xakamaynta si loo badbaadiyo ilmaha. Suunka lagu xiro dhabta (dhexda) IYO garabka (laabta) ayaa isla mar qudha loo isticmaalaa.

Inta badan kuraasta kor loo qaadayo, suunka dhabta ayaa hoos yimaada gacanta meesha la saaranayo kor loo qaado. Waa inay hoos u dhigtaa miskaha iyo bowdyaha. Suunka garabka wuxuu ka gudbaa bartamaha garabka ilmaha wuxuuna ku fidiyaa laabta (Sawirka 7). Waa inaanay ka hor marin wajiga ama qoorta.

Ha u ogolaan ilmahaagu in uu suunka garabka gaariga gadaashiisa ku xiro ama gacmaha hoostiisa.

Haddii gaarigu leeyahay kursi hoose ama aan lahayn madax-xajin, u isticmaal kor u qaadida xoojin sare leh. Gaadiidka leh suunka kaliya ee suunka, kursiga baabuurka ee leh xarkaha xakamaynta waa in loo isticmaalo ilaa inta suurogal ah. **Ammaan ma aha in ilmaha lagu sugo kuraasta xoojinta iyadoo la isticmaalayo kaliya suunka dhabta.**



Sawirka 7 Kuraasta xoojinta, suunka dhabta iyo garabka labadaba waa in loo isticmaalo.

Suunka kursiga dadka waaweyn: “mtixaanka 5 tallaabada”

Ilmuhu mar dambe uma baahna inuu isticmaalo kursiga gaariga ama xoojiyaha marka uu ka gudbi karayo **dhammaan** tallaabooyinka ku jira “5 imtixaanka talaabada.” Taas macnaheedu waa:

1. Qalabka dhabarka iyo hoosta ee ilmuhu wuxuu kuxiran yahay kursiga gaariga.
2. Suunka garabka ayaa ka guduba bartamaha garabka isagoo aan wejiga ama qoorta ka goyn.
3. Suunka dhabta wuxuu ku yar yahay miskaha iyo bowdaha kore oo aan caloosha ku jirin.
4. Ilmuhu wuu ka dheeryahay inuu ku fadhiisto jilibka isagoo is dul marinaya darbiga kursiga gaariga iyada oo aan la seexin, cagahu waxay awoodaan in ay ku seexdaan dhulka.
5. Ilmuhu wuxuu sidan oo kale u raaci karaa safarka oo dhan.

Marnaba ha u ogolaanin in caruurtu suunka garbaha gadaashooda ku dhejiyaan ama gacmahaaga hoostooda. Tani waxay keeni kartaa in ay ku dhaawacmaan shil.

Kursiga weyn ee suunka waa in lagu xiraa mar kasta oo safraya.

Kuraasta baabuurta ee la isticmaalay

Kuraasta baabuurka ee la isticmaalo waa in aan dib loo isticmaalin haddii:

- Waxaad hubaa in aysan waligood ku dhicin shil.
- Waxay leeyihiin dhammaan qaybaha, oo ay ku jiraan tilmaamaha.
- Waxaa lagu hubiyey in dib loogu yeero.
- Ma dhicin. Waa inaan kuraasta la isticmaalin wax ka badan 6 sanno, iyada oo sameeyuhu sheego isticmaal intaa ka dheer mooyaane. Taariikhda uu dhacayo waxaa laga heli karaa gadaasha kursiga gaariga.

Haddii aad jeclaan lahayd macluumaad dheeraad ah, waxaad wacdaa khabiiirada badbaadada carruurta ee Nationwide Children's 614-722-6524 ama wac Khadka Nabdoon ee Badbaadada 1-800-424-9393.