

# कार सीट र बुस्टर सीटहरूका साथ सुरक्षा

## Safety with Car Seats and Booster Seats

Car crashes are the main cause of accidental death and serious injury of children. Correctly using a car or booster seat can save your child's life.

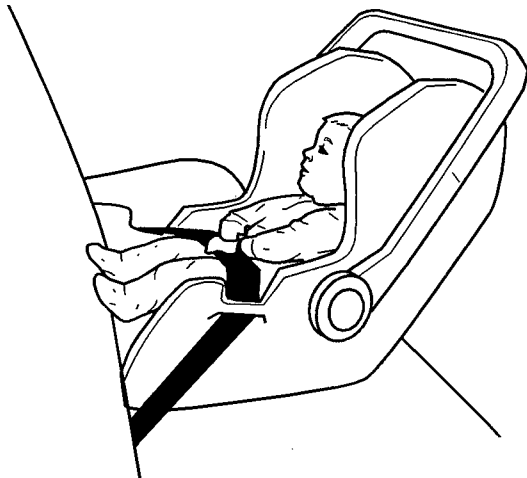
Throughout the United States, there are laws that require car seat and booster seat use for children. Laws in most states require that parents or guardians use a:

- **Rear-facing car seat** for infants under 20 pounds and until at least 2 years old
- **Front-facing car seat** for children under 40 pounds and under 4 years old
- **Booster seat** for children under 80 pounds and under 8 years old

Car seat and booster seat laws may differ by state. When you are traveling with children, follow the laws of the state in which you are driving.

### Rear facing car seat

- Your child **must ride facing the rear in a car seat until at least 2 years old** or until they reach the height or weight limit on the car seat for rear facing use.



नानीहरूको दुर्घटनामा हुने मृत्यु र उनीहरूलाई गम्भीर चोट-पटक लाग्ने प्रमुख कारण, कारहरूको ठक्कर हुन्छन्। कार वा बुस्टर सीटहरूको सही उपयोगले तपाईंको शिशुको जीवन बचाउन सकिन्छ।

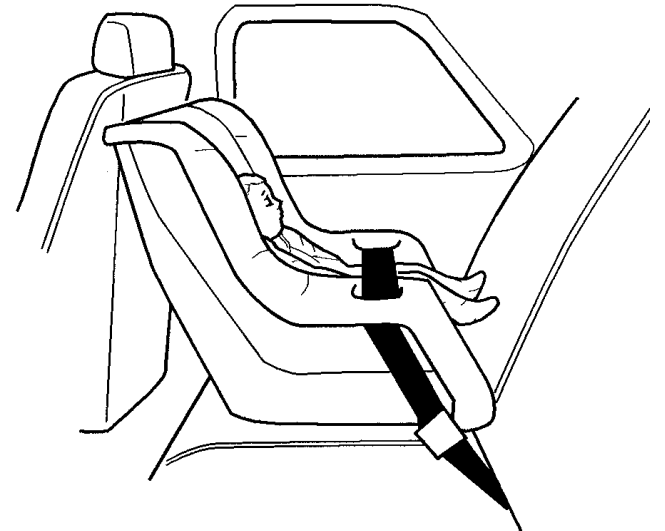
संयुक्त राज्य भरि नै, शिशुहरूका लागि कार र बुस्टर सीटहरू प्रयोगलाई अनिवार्य बनाउने कानूनहरू छन्। धेरैजसो राज्यहरूमा प्रभावी कानूनहरूले माता-पिता वा अभिभावकहरूलाई निम्न कुराहरूको ध्यान राख्न अनिवार्य बनाउँछन्:

- 20 पाउन्डभन्दा (9.07 किलो) कम्ती वजनका र कम्तीमा 2 वर्ष नपुगेका नवजातका लागि एउटा **पछिल्लि फर्किएको कार सीट**
- 40 पाउन्डभन्दा (18.14 किलो) कम्ती वजनका र 4 वर्ष नपुगेका शिशुहरूका लागि एउटा **अगाडितिर फर्किएको कार सीट**
- 80 पाउन्डभन्दा (36.28 किलो) कम्ती वजनका र 8 वर्ष नपुगेका बच्चाहरूका लागि एउटा **बुस्टर सीट**

विभिन्न राज्यहरूमा कार सीट र बुस्टर सीट सम्बन्धी कानूनहरू भिन्न हुनसक्छन्। जब तपाईं नानीहरूलाई साथमा लिएर यात्रा गर्नुहुन्छ, तपाईं जुन राज्यमा वाहन लिएर जानुहुन्छ, त्यहाँका कानूनहरूको पालना गर्नुहोस्।

### पछिल्लि फर्किएको कार सीट

- तपाईंका शिशुले एक कार सीटमा पछिल्लि फर्किएर यात्रा गर्नु तबसम्म अनिवार्य छ जबसम्म उनीहरू कम्तीमा **2 वर्षका हुँदैनन्** वा उनीहरू पछिल्लि फर्किएर बस्नको लागि कार सीटमा दिइएको लम्बाई वा वजन सीमासम्म पुग्दैनन्।



## Front facing car seat

- Children between 20 and 40 pounds and under 4 years old must ride in a car seat facing forward.
- Attach the car seat's tether strap to the tether anchors in the back seat of the car.

## अगाडितिर फर्किएको कार सीट

- 20 देखि 40 पाउन्ड (9.07 देखि 18.14 किलो) सम्म वजनका र 4 वर्ष मुनिका नानीहरूले अगाडितिर फर्किएको कार सीटमा बसेर यात्रा गर्नु अनिवार्य छ।
- कार सीटको पेटिलाई, कारको पछिल्लिरको सीटमा रहेको पेटि अड्काउनेमा अड्काउनुहोस्।



## Booster seat

- Children under 80 pounds (4 to 8 years old) must ride in booster seats, which make the lap and shoulder belts fit correctly.

## बुस्टर सीट

- 80 पाउन्ड (18.14 किलो) मुनिका शिशुहरू (4 देखि 8 वर्षका) ले बुस्टर सीटमा यात्रा गर्नु आवश्यकछ, जसले काख र काँधका पेटिहरूलाई सठीक तरिकाले राख्दछ।



## Safety tips

Laws require that drivers and front-seat passengers wear a seat belt. Children must wear a seat belt and use a car seat when riding in vehicles.

- Children do not fit in seat belts until they are over 58 inches tall and their knees bend over the edge of the seat.
- The back seat is the safest place for children under 13 years old to ride.
- Never place a child in the front seat of a car or truck unless there is no other seat. Then be sure the **passenger air bag is turned off** and the seat is back as far as it can go.
- If a child is old enough to use an adult seat belt and must ride in the front seat, secure the child correctly in the lap and shoulder seat belt. Move the front seat as far back as you can from the dashboard.

## Car seats

- Not all car seats fit in all vehicles. When installed correctly, the car seat should not move more than one inch from side to side.
- Attend a car seat safety check in your community. These may be offered by your local health department.
- Keep harness straps snug and fasten the harness clip at armpit level. Harness straps should be at or below the shoulder level.
- When using a rear-facing infant seat, recline the car seat to keep the baby's head from dropping forward. Put the infant car seat carrying handle down.
- Infants and children should not wear heavy coats under the straps of the car seat's harness. If extra warmth is needed, use a blanket over the seat.

## सुरक्षा उपायहरू

कानून बमोजिम चालक र अगाडिको सीटमा यात्रा गर्ने व्यक्तिको लागि सीट-बेल्ट बाँध्नु अनिवार्यछ। वाहनमा यात्रा गर्दा शिशुहरूले सीट-बेल्ट बाँध्नु पर्दछ र कार सीटको प्रयोग गर्नु पर्दछ।

- शिशुहरू 147 सेंटीमीटर (58 ईंच) भन्दा अग्ला नहुञ्जेल तथा सीटको धारमा उनीहरूका घुँडा नखुम्चिउञ्जेल सीट बेल्टमा सठीक आउँदैनन्।
- 13 वर्ष मुनिका बच्चाहरूका लागि पछिल्लो सीट, यात्राका लागि सबैभन्दा सुरक्षित स्थान हुन्छ।
- अन्य कुनै सीटको विकल्प छैन भने मात्र शिशुलाई कार वा ट्रकको अगाडिको सीटमा राख्नु होला। त्यसपछि, यात्रु एयर ब्यागलाई अफ राखिएकोछ भने सुनिश्चित गर्नुहोस् र सीटलाई जति सकिन्छ पछि लैजानुहोस्।
- यदि एक शिशु वयस्कको सीट-बेल्ट प्रयोग गर्ने उमेरको भएकोछ र उसले अगाडिको सीटमा यात्रा गर्नु आवश्यकछ भने उसलाई काख र काँधको बेल्टले राम्ररी बाँध्नुहोस्। अगाडिको सीटलाई ड्याशबोर्डभन्दा जति सकिन्छ पछ्याडि लैजानुहोस्।

## कार सीटहरू

- सबै कार बेल्टहरू सबै वाहनमा फिट हुँदैनन्। सठीक तरीकाले जडान गरि सकेपछि कारको सीट, दाहिने-देब्रेतिर 2.5 सेंटीमीटर (1 ईंच) भन्दा धेरै सर्नु हुँदैन।
- आफ्नो समुदायमा कार सीट सुरक्षा जाँच कार्यशालामा सामेल हुनुहोस्। तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभागले यस्ता कार्यशाला सञ्चालित गर्नसक्छ।
- साजको पट्टालाई आरामदायक तरीकाले राख्नुहोस् र साजको क्लिपलाई काखीको स्तरमा ल्याएर बाँध्नुहोस्। साजको पट्टा काँधको स्तर वा त्योभन्दा तल हुनु पर्दछ।
- पछिल्लिर फर्किएको नवजात सीटको प्रयोग गर्दा, शिशुको टाउकोलाई अगाडि ठोक्किनबाट जोगाउन कारको सीटलाई झुकाउनुहोस्। नवजातको कार सीट किन्दा, ह्यान्डल तल्लिर भएको लिनुहोस्।
- नवजात र शिशुहरूले, कार सीटको साजको पट्टा मुनि भारी कोट पहिरिनु हुँदैन। अतिरिक्त न्यानोपना चाहिएकोछ भने, सीटमाथि एउटा कम्बलको प्रयोग गर्नुहोस्।

If your child has special needs, talk to your doctor about the safest way to travel with your child.

यदि तपाईंको शिशुका अतिरिक्त आवश्यकताहरू छन् भने, आफ्नो शिशुका साथ यात्रा गर्दा अपनाउनु पर्ने सुरक्षित उपायहरूबारे आफ्नो डाक्टरसित सल्लाह लिनुहोस्।