

# UC DAVIS HEALTH

## ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਲਈ ਸੇਫਟੀ ਗਾਈਡ



### ਪਿਛਲੀ-ਫੇਸਿੰਗ – ਸ਼ਿਸੂ ਅਤੇ ਬਦਲਣਯੋਗ ਸੀਟਾਂ

- ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਾਰ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ਤੇ ਬਿਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ 40 ਪੌਂਡ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਲੰਬਾਈ 40 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਚੇਸਟ ਕਲਿੱਪ ਬਕਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਕੱਛ ਦੇ ਲੇਵਲ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਕੱਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਪਿੰਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



### ਅਗਲੀ-ਫੇਸਿੰਗ – ਬਦਲਣਯੋਗ ਅਤੇ ਕਾਮਬਿਨੇਸ਼ਨ ਸੀਟ

- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਦਲਣਯੋਗ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਪਿਛਲੀ-ਫੇਸਿੰਗ ਦੀ ਉਚਾਈ ਜਾਂ ਭਾਰ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਅਗਲੀ-ਫੇਸਿੰਗ ਕਾਰ ਸੀਟ ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਚੇਸਟ ਕਲਿੱਪ ਬਕਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਕੱਛ ਦੇ ਲੇਵਲ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਕੱਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਪਿੰਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



### ਬੁਸਟਰ ਸੀਟ - ਹਾਈ-ਬੈਕ ਜਾਂ ਬੈਕਲੈੱਸ

- 5 ਸਾਲ ਅਤੇ 40 ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ।
- ਬੈਲਟ ਪੇਜੀਸ਼ਨਿੰਗ ਬੁਸਟਰ ਸੀਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਏਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਗੋਦੀ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਬੈਲਟ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਸ਼ੋਲਡਰ ਬੈਲਟ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਲੈਪ ਬੈਲਟ ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



### ਸੀਟ ਬੈਲਟ - ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਸਟਰ ਸੀਟ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੱਖੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ:
- ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਝੁਕੇ ਸੀਟ ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ 4'9" ਤੱਕ ਲੰਬੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਸੀਟ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਵਾਹਨ ਦੀ ਸੀਟ ਤੇ ਵਾਪਸ ਬੈਠਣ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਮੋਢੇ ਦੀ ਪੱਟੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸੇਂਟਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਤੇ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ (ਗਰਦਨ ਤੇ ਨਹੀਂ)।
- ਲੈਪ ਬੈਲਟ ਘੱਟ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ/ਉੱਪਰਲੇ ਪੱਟਾਂ (ਪੇਟ ਤੇ ਨਹੀਂ) ਤੇ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਉਹ ਪੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਜਾਂ ਬੁਸਟਰ ਸੀਟ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬਿਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 8 ਸਾਲ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ 4'9" ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ਤੇ ਬਿਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ 40 ਪੌਂਡ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ 40 ਇੰਚ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੰਬੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 8 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ਤੇ ਬਿਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

UC Davis Trauma  
Prevention Program  
916-719-8315

[health.ucdavis.edu/  
injuryprevention](http://health.ucdavis.edu/injuryprevention)

[facebook.com/  
ucdtraumaprevention](https://facebook.com/ucdtraumaprevention)

# UC DAVIS HEALTH ਕਾਰ ਸੀਟ ਫਿਟਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ

## ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ

UC Davis Health .....	916-719-8315
Dignity Health.....	916-864-5779
Folsom Fire Department.....	916-461-6300
Cosumnes Fire Department .....	916-405-7114
CHP-South Sacramento .....	916-897-5600

## ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰ

CHP-Newcastle.....	916-663-3344
Rocklin Public Safety Foundation .....	916-625-5440
Roseville Fire Department.....	916-772-6300
CHP-Woodland.....	530-662-4685
Yolo County Health.....	530-406-4410
AAA.....	Visit: <a href="http://aaa.com/carseats">aaa.com/carseats</a>

**UCDAVIS  
HEALTH**

**CHILDREN'S  
HOSPITAL**

## ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂਅਲ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਦੇ ਮੈਨੂਅਲ ਦਾ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ। ਕਾਰ ਦੀ ਹਰੇਕ ਸੀਟ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਐਂਕਰ ਜਾਂ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ਤੇ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਸਹੀ ਬੈਲਟ ਦੇ ਪਥ ਰਾਹੀਂ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਜਾਂ ਹੇਠਲੇ ਐਂਕਰ ਕਨੈਕਟਰ ਵੈਬਿੰਗ ਨੂੰ ਰੂਟ ਕਰੋ।

ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਲਾਕ ਕਰ ਲਓ ਜਾਂ ਹੇਠਲੇ ਐਂਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਜਾਂ ਹੇਠਲੇ ਐਂਕਰ ਨੂੰ ਕੱਸਦੇ ਹੋਏ ਦਬਾਓ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮੱਧਮ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੈਲਟ ਪਥ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਸੇ - ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਅੱਗੇ - ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਜਾਵੇ।

### ਰਿਅਰ-ਫੇਸਿੰਗ ਇੰਸਟਾਲ:

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਚੁਕਣ ਦੇ ਸਹੀ ਕੋਣ ਤੇ ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਕਦਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਲਟ-ਇਨ ਐਂਗਲ ਇੰਡੀਕੇਟਰ ਜਾਂ ਐਡਜਸਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



### ਫਾਰਵਰਡ-ਫੇਸਿੰਗ ਇੰਸਟਾਲ:

ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਟੀਥਰ ਐਂਕਰ ਨਾਲ ਉੱਤੇ ਦੇ ਟੀਥਰ ਸਟ੍ਰੈਪ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਕਦਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਤੇ ਸਿਰ ਦੀ ਅੱਗੇ ਦੀ ਗਤੀ ਸੀਮਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

