कार सिट सुरक्षा

हेलो बेबी पट्नर्स तपाइको बच्चा(हरु)को सुरक्षा सुनिश्चित गर्न समर्पित रहेको छ

सुरक्षित यात्रा

कार सिटको सही रूपमा प्रयोग गर्नु जीवन बचाउन र दुर्घटनामा चोटपटकको जोखिम कम गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी तरिका हो। **गाडीमा यात्रा गर्दा तपाईंको बच्चा सुरक्षित छ भनी सुनिश्चित गर्न, कार सिटको प्रयोग बारे राम्ररी थाहा पाउनुहोस् र त्यसलाई गाडीमा उचित तरिकाले कसरी राख्ने बारे निर्देशनात्मक भिडियो हेर्नुहोस्।**

1 कार सिटबारे राम्ररी थाहा पाउनुहोस्

कार सीट संग आउने म्यानुअल राम्ररी हेर्नुहोस्। कार सिट राख्ने प्रक्रियामा प्रयोग गरिने गाडी र कार सीट पार्ट्ससँग परिचित हुनुहोस् जस्तै एंकर वा सिट बेल्ट।

2 कार सीट स्थापना

प्रयोग भइरहेका भागहरू (एङ्कर वा सिट बेल्ट) मा आधारित 2-मिनेटको स्थापना निर्देशन सम्बन्धि भिडियोहरु हेर्नुहोस्।

निर्देशनात्मक भिडियोहरू

https://hellobabypgh.org/car-seat-installation/ वा hellobabypgh.org मा जानुहोस्र "कार सीट" लेखेर खोज्नुहोस्

hello baby Support for parents in Allegheny County · Family Centers Allegheny County · Family Check-Up

सुरक्षित निद्रा: क्रिबेट

हेलो बेबी पट्नर्स तपाइको बच्चा(हरु)को सुरक्षा सुनिश्चित गर्न समर्पित रहेको छ

सुरक्षित निद्रा

एक सुरक्षित र आरामदायी निदाउने ठाउँले तपाईंको बच्चालाई राती राम्ररी निदाउन मद्दत गर्छ जस्ले तपाईंलाई पनि मानसिक शान्ति दिन्छ। क्रिब्स फर किड्सले प्रदान गर्ने क्रिबेटले बच्चालाई तेस्तै निदाउने सुरक्षित स्थान दिन्छ। **क्रिबेट बारे महत्त्वपूर्ण सुरक्षा जानकारी पाउन र आफ्नो क्रिबेटलाई ठीकसँग प्रयोग गर्न र सेटअप गर्न निर्देशनात्मक भिडियोहरु हेर्नुहोस्।**

प्रयोग गर्ने सहि तरिका

ब्यासिनेट इनसर्ट: 15 पाउन्ड भन्दा कम तौल भएका शिशुहरूको लागि। ब्यासिनेट इनसर्ट प्रयोग गर्न बन्द गर्नुहोस् जब शिशुले हात र घुँडा टेक्न थाल्छ वा 15 पाउन्ड (6.8 केजी) भन्दा बढी तौलको हुन्छ, यो दुई मध्य जुन पहिले हुन्छ।

क्रिबेट: 15 पाउन्ड भन्दा बढी, तर 30 पाउन्ड भन्दा कम तौल भएका बच्चाहरूको लागि। जब बच्चाको उचाई 35 इन्च (89 सेमी) पुग्छ, 30 पाउन्ड (14 किलोग्राम) भन्दा बढी हुन्छ, वा त्यसबाट बाहिर निस्कन सक्ने हुन्छन् तब क्रिबेट प्रयोग गर्न बन्द गर्नुहोस्।

महत्त्वपूर्ण सुरक्षा जानकारी

- **तपाईंको बच्चा सुतिरहेको बेलामा** सजावटी तकिया, सिरक, कम्फर्टर, भुवा भरिएको खेलौनाहरू बासिनेट/क्रिबेटमा नराख्नुहोस्, किनकि यसले तपाईंको बच्चाको अनुहार छोपी सास फेर्न वरिपरि हावालाई रोक्न सक्छ।
- मात्र भित्र छिराएर राख्न मिल्ने तन्ना राख्नुहोस् जुन विशेष गरी क्रिबेटको लागि बनाइएको हो।
- जब तपाईंको बच्चाले हात र घुँडा माथि पुश अप गर्न सक्ने हुन्छ, बासिनेटको प्रयोग बन्द गर्नुहोस्।

निर्देशनात्मक भिडियो

नि:शुल्क क्रिबेट प्राप्त गर्नको लागि तपाईंले यो 3-मिनेट युट्युब भिडियो हेर्नु पर्नेछ। यसले तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको लागि क्रिबेटलाई सही र सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्न मद्दत गर्नेछ।

https://www.hellobabypgh.org/cribette-set-up/ वा hellobabypgh.org मा जानुहोस् र "cribette" खोज्नुहोस्

सेफ स्लिप अम्ब्यासडर

यदि रुचि छ भने, सेफ स्लिप सिफारिसहरू बारे थप जान्नुहोस् जसले जीवन बचाउन मद्दत गर्न सक्छ।
https://cribsforkids.org/safe-sleep-ambassador/

hello baby — Support for parents in Allegheny County | Family Centers — Allegheny County | Family Check-Up