

السلامة داخل السيارة أثناء فترة الحمل Car Safety During Pregnancy (Arabic)

Did You Know?

40% of pregnant women and new mothers who die in car crashes in Michigan were not wearing seat belts.

Car accidents are the leading cause of injury and death among people under age 34 in the United States. Many of these deaths could be prevented simply by using seatbelts. Everyone should use a seatbelt every time they are in a car, no matter how short of a distance they are traveling. Pregnant women have more to worry about when driving. They need to wear seatbelts in a way that will protect both themselves and their babies.



هل تعلم؟

40% من النساء الحوامل والأمهات الجدد اللاتي يموتن في حوادث السيارات في ولاية ميشيغان سببه عدم ارتداء أحزمة الأمان.

حوادث السيارات هي السبب الرئيسي للإصابة والوفاة بين الأشخاص دون سن 34 في الولايات المتحدة. العديد من هذه الوفيات يمكن منعها ببساطة عن طريق استخدام أحزمة الأمان. كل شخص ينبغي عليه استخد حزام الأمان في كل مرة يكون فيها بداخل السيارة، بغض النظر عن قصر المسافة التي يسافرونها.

النساء الحوامل لديهم قلق كثير عند القيادة. انهم بحاجة الى ارتداء حزام الأمان بطريقة من شأنها أن تحمي كل من أنفسهم وأطفالهن.

ارتداء حزام الأمان لن يضر طفلك إذا تم تثبيته بشكل صحيح. عند ارتداء حزام الأمان:

Wearing a seatbelt will not harm your baby if it is fastened correctly. When wearing your seatbelt:

1. دائماً ارتداء كلا من حزام الكتف والحضن.
Always wear both the lap and shoulder belt.

2. اربط حزام الحضن بشكل منخفض على وركك، أسفل بطنك.

Buckle the lap belt low on your hipbones, below your belly.

3. لا تضعي حزام الحضن فوق بطنك أبداً.
Never put the lap belt above or across your belly.

4. ضع حزام الكتف عبر وسط صدرك (بين ثدييك) — لا تضعيه أبداً تحت ذراعك، أو خلفك، أو عبر عنقك.

Place the shoulder belt across the center of your chest (between your breasts)—never under your arm, behind or back, or across your neck.

5. تأكد من أن الأحزمة تناسب بشكل مريح.
Make sure the belts fit snugly.



Buckling Up

ارتداء حزام الأمان

طفلك محمي بشكل جيد في داخلك. بارتداء حزام الأمان الخاص بك، انت تحمي نفسك، وهو الشيء الأكثر أهمية لطفلك.

Your baby is well protected inside of you. By buckling your seatbelt, you are protecting yourself, which is the most important thing for your baby.

Other Tips

نصائح أخرى

- إذا كان للسيارة عجلة قيادة مائلة، تأكد من تحريك عجلة القيادة تجاه عظمة صدرك، وليس باتجاه بطنك أو رأسك.
If the vehicle has a tilt steering wheel, make sure the steering wheel is tilted toward your breastbone, not your abdomen or head.
- ارجعي مقعدك إلى الخلف إلى أقصى حد ممكن. يجب أن تكون عظمة صدرك على بعد 10 بوصات على الأقل من عجلة القيادة. ومع ازدياد حجم بطنك طوال فترة الحمل، أضبطي المقعد للسماح بأكبر مساحة ممكنة مع إبقاء إمكانية للوصول إلى الدواسات.
Move your seat so it is as far back as possible. Your breastbone should be at least 10 inches from the steering wheel. As your belly grows throughout your pregnancy, keep adjusting the seat to allow as much space as possible while still being able to reach the pedals.

What Happens in an Accident?

ماذا يحدث في حالة حدوث حادث؟

هناك نوعين من حوادث الاصطدام خلال حادث السيارة. الأول عندما تضرب السيارة شيئاً ما، أو يصطدم بها، وفجأة تتوقف. سوف يبقى من في السيارة يتحرك بعد أن توقف السيارة عن الحركة. إذا لم يكونوا مربوطين بحزام الأمان. ويحدث التصادم الثاني حينما يتدققون إلى الأمام داخل السيارة ويضربون المقعد الذي أمامهم أو الزجاج الأمامي.

During a car crash, there are two collisions. The first is when the car hits something, or is hit, and suddenly comes to a stop. The people in the car will keep moving after the car stops moving. If they are not buckled in, the second collision will happen when they fly forward inside the car and hit the seat in front of them or the windshield.

What about Air Bags?

ماذا عن وسادات الهواء؟

إذا تدفقت إلى الأمام باتجاه الوسادة الهوائية المفتوحة بسبب عدم ارتدائك لحزام الأمان، فيمكن أن تكون قوة الصدمة كافية لتسبب في ضرر لك ولطفلك. ومع ذلك، إذا كنت ترتدين حزام الأمان فستعمل الوسادة الهوائية مع حزام الأمان للحفاظ على سلامتك وسلامة طفلك. لا تطفئي مشغل الوسادة الهوائية.

If you fly forward into an opening air bag because you are unbuckled, the force of the impact can be enough to cause harm to both you and your baby. However, if you are buckled in, the airbag will work together with your seatbelt to keep you and your baby safe. Do not turn off the airbag switch.