



အဆင့် ၄ ထိုင်ခုံခါးပတ်

ထိုင်ခုံခါးပတ်သည် ပေါင်အပေါ်ပိုင်းကို ပတ်ထားသင့်ပြီး ယာဉ်တိုက်မှုတွင် ကလေးငယ်ကို ဘေးကင်းစွာ ထိန်းထားနိုင်စေရန် ပုခုံးနှင့် ရင်ဘတ်ကို ပတ်ထားသင့်သည်။

အောက်ပါအချက်အားလုံးကို "ဟုတ်ပါသည်" ဟု သင်ဖြေနိုင်ပြီးနောက် သူတို့သည် အနည်းဆုံး အသက် ၈ နှစ်အရွယ်ပြည့်ပြီးသောအခါ ကလေးတစ်ယောက်သည် ပေါင်နှင့် ပုခုံးပေါ် ထိုင်ခုံခါးပတ်တစ်ခုခု သုံးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သည်။

- ကျွန်ုပ်ကလေး၏ ခုခုံးများသည် ကားထိုင်ခုံ၏ ရှေ့ဘက်တွင် ကွေးနိုင်ပါသလား။
- ထိုင်ခုံခါးပတ်၏ ပေါင်အပိုင်းသည် နိမ့်ပြီး တင်ပါးတစ်ဖက်၊ ဝမ်းဗိုက်ကို ဖြတ်မထားပါ။
- သူတို့၏လည်ပင်းတွင် မဟုတ်ပါ။ ထိုင်ခုံခါးပတ်သည် ကလေး၏ပုခုံးပေါ်တွင်သာရှိနေပါသလား။
- ကလေးသည် ခရီးစဉ်တစ်ခုလုံးအတွက် မှန်ကန်သောအနေအထားကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသလား။



အကယ်၍ သင်သည် အထက်ဖော်ပြပါများထဲမှ တစ်ခုခုကို "မဟုတ်ပါ" ဟုဖြေပါက၊ မြင့်တင်ထိုင်ခုံကိုအသုံးပြုပါ။

ဘေးထိုင်ခုံ ၂ လုံးမှာ ၁ လုံးကို လွဲမှားစွာ အသုံးပြုတော်မူတာ သင်သိပါသလား။

သင့်ကလေး၏ ကားထိုင်ခုံကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုခြင်းသည် အသက်နှင့်ဆေးခြင်းကြား ခြားနားချက်ကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤရိုးရှင်းသော စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ကြေကွဲစရာများကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။

ကားထိုင်ခုံအခြေခံများ

- ကားထိုင်ခုံများ တပ်ဆင်ရန် ယာဉ်ထိုင်ခုံခါးပတ် သို့မဟုတ် အောက်တွင် ချိတ်တွယ်ရာများကို အသုံးပြုပါ။ ကားထိုင်ခုံ ထုတ်လုပ်သူ နှင့် ယာဉ်ပိုင်ရှင် လမ်းညွှန်လက်စွဲ စာအုပ်မှ ခွင့်ပြုထားခြင်းမရှိပါက နှစ်မျိုးလုံးကို မသုံးပါနှင့်။
- ရှေ့မျက်နှာမူသော ကားထိုင်ခုံကို အောက်ပိုင်းချိတ်တွယ်ရာများဖြင့် တပ်ဆင်ထားပါက၊ ထိုင်ခုံချည်သော ထိပ်တန်းကြိုးချိတ်ကို အသုံးပြုရပါမည်။ ရှေ့မျက်နှာမူသော ကားထိုင်ခုံများ တပ်ဆင်ရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်လျှင် ထိပ်တန်းကြိုးချိတ်များကို အမြဲသုံးပါ။
- ကားထိုင်ခုံများကို အံဝင်ခွင်ကျ တပ်ဆင်ထားသင့်ပြီး ခါးပတ်လမ်းကြောင်းကို စစ်ဆေးရာတွင် တစ်လက်မထက် ပိုမရွေ့သင့်ပါ။
- ရင်ပတ်သိုင်းကြိုးများကို လုံခြုံစွာ တင်းကျပ်ထားလျှင် ပုခုံးများပေါ်တွင် ရင်ပတ်သိုင်းကြိုးများကို လက်ဖြင့် ညှစ်၍မရပါ။
- အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကာကွယ်ရန် အဆင်သင့်ရှိသော လေအိတ်ရှေ့တွင် နောက်ဘက်မျက်နှာမူထားသော ကားထိုင်ခုံကို **ဘယ်တော့မှ မထားပါနှင့်။**
- ကားထိုင်ခုံအားလုံးအတွက် တပ်ဆင်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များကို ဂရုတစိုက်ဖတ်ပြီး လိုက်နာပါ။
- ထိုင်ခုံခါးပတ်နှင့် ကားထိုင်ခုံတပ်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များအတွက် သင့်ယာဉ်ပိုင်ရှင်၏ လမ်းညွှန်လက်စွဲစာအုပ်ကို တိုင်ပင်ပါ။
- အသက် ၁၃ နှစ်အောက် ကလေးတွေကို နောက်ထိုင်ခုံမှ စီးသင့်ပါတယ်။

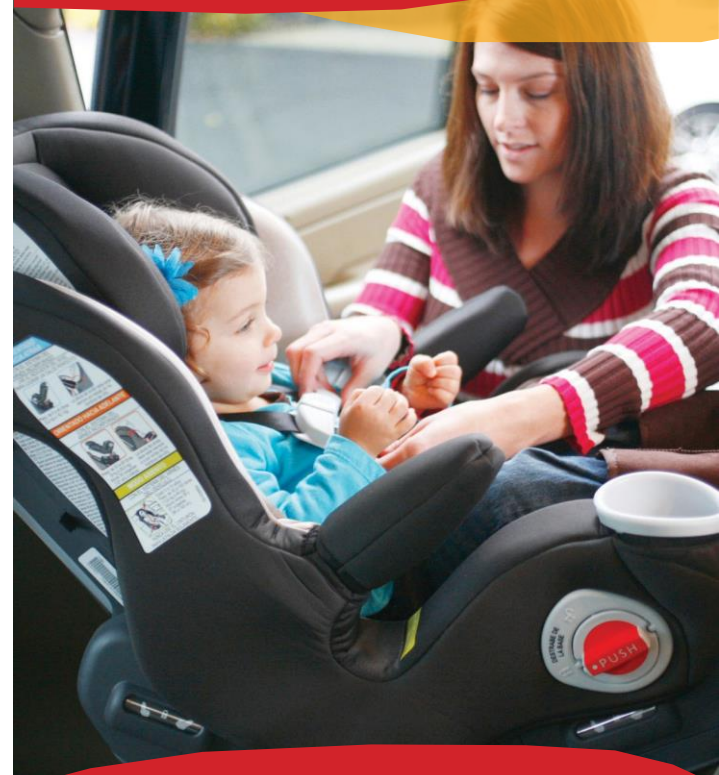


oklahoma.gov/health/cps

This publication is provided by Oklahoma Highway Safety Office. Funding was made possible by the Centers for Disease Control and Prevention, grant number is 1 NB01OT009262-01-00, provided to the Injury Prevention Services, Oklahoma State Department of Health (OSDH). This publication was issued by OSDH, an equal opportunity employer and provider. A digital file has been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries in compliance with section 3-114 of Title 65 of the Oklahoma Statutes and is available for download at documents.ok.gov. | Issued December 2022

အသက်အရွယ်တိုင်းနှင့် အဆင့်တိုင်းတွင်

မှန်ကန်စွာ ကားစီးပါ။





အဆင့် ၁ နောက်သို့ - မျက်နှာမူခြင်း

နောက်သို့ မျက်နှာမူထားသော ကားထိုင်ခုံသည် သင့်ကလေးငယ်အတွက် အသုံးပြုရန် အကောင်းဆုံးထိုင်ခုံဖြစ်သည်။ ယာဉ်တိုက်မှု ဖြစ်လျှင် သင့်ကလေးကို ပွေ့ဒိုက်ပြီး ကလေး၏ ပျက်စီး လွယ်သော လည်ပင်းနှင့် ကျောရိုး ကို စိစီးမှုလျော့ချရန် ၎င်းတို့နှင့် အတူ ရွေ့လျားနိုင်သော ကြိုးပါ ရှိသည်။

ဖြစ်နိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး ကလေးတွေကို အနောက်ဘက် မျက်နှာမူ ထားပါ။



အဆင့် ၂ ရှေ့သို့ - မျက်နှာမူခြင်း

ရှေ့သို့မျက်နှာမူထားသော ကားထိုင်ခုံသည် ကလေးသိုင်းကြိုးနှင့် ထိုင်ခုံချည်သော ကြိုးပါရှိပြီး ယာဉ်တိုက်မှု တစ်ခုအတွင်း သင့်ကလေးသည် အရှေ့သို့ရွေ့လျားမှုကို ကန့်သတ်ပေးသည်။



အဆင့် ၃ BOOSTER SEATS

မြင့်တင်ပေးသော ထိုင်ခုံသည် သင့်ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ် သန်မာသော အစိတ်အပိုင်းများပေါ်တွင် အံဝင်ခွင့်ကျ ဖြစ်အောင် ထိုင်ခုံခါးပတ်ကို နေရာချထားပေးသည်။

- ကားဘေးကင်းရေးထိုင်ခုံထုတ်လုပ်သူမှ သတ်မှတ်ထားသော အရပ်နှင့် / သို့မဟုတ် အလေးချိန်ကန့်သတ်ချက်များအတွင်း အံဝင်ခွင့်ကျ ဖြစ်သရွေ့ မိဘများသည် ကလေးတွေကို အနောက်ဘက်မျက်နှာမူ ထားသင့်ကြောင်း အမေရိကန် ကလေးနှင့်ပတ်သက်သော ဆေးပညာတက္ကသိုလ် (AAP) မှ အကြံပြုထားသည်။
- နောက်သို့ မျက်နှာမူထားသော ကားထိုင်ခုံများကို အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကာကွယ်ရန် အဆင်သင့်ရှိသောလေအိတ်ရှေ့တွင် ဘယ်သောအခါမှ မထားသင့်ပါ။
- ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များအရ အနောက်ဘက် ထိုင်ခုံများကို 30-45° ထောင့်တွင် လျော့ချပါ။
- ကလေးသိုင်းကြိုးကို ပခုံး၏ အောက်တွင် သို့မဟုတ် ပခုံးတွင် နေရာချထားပြီး အံဝင်ခွင့်ကျသေချာ ချည်ထားပါ။
- ရင်ဘတ်ကလစ်ကို ချိုင်းကြားအဆင့်သို့ ချိန်ညှိပါ။
- ကလေး၏ဦးခေါင်းသည် ထုတ်လုပ်သူ၏ညွှန်ကြားချက်အရ သို့မဟုတ် ကားထိုင်ခုံ၏ထိပ်အောက်မှ ၁ လက်မကျော် ရှိသင့်သည်။
- ကလေးရဲ့ခြေထောက်က ကားထိုင်ခုံနဲ့ထိတာ အဆင်ပြေပါတယ်။

- အနည်းဆုံး အသက် ၂ နှစ်ရှိ ကလေးများ၊ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ နောက်ဘက်မျက်နှာစာ ကားထိုင်ခုံအတွက် အရပ် နှင့်/သို့မဟုတ် အလေးချိန်ကန့်သတ်ချက်များ ကျော်လွန်နေပါက ရှေ့မျက်နှာစာ ကားထိုင်ခုံတွင် ထားသင့်ပါသည်။
- ကလေးသိုင်းကြိုးကို ပခုံး၏ အထက် သို့မဟုတ် ပခုံးတွင် နေရာချပြီး သပ်ရပ်စွာ အံဝင်ခွင့်ကျ ချည်ထားပါ။
- ရင်ဘတ်ကလစ်ကို ချိုင်းကြားအဆင့်သို့ ချိန်ညှိပါ။
- ကားထိုင်ခုံ၏ အမြင့်နှင့်/သို့မဟုတ် အလေးချိန်ကန့်သတ်ချက်များအထိ တတ်နိုင်သမျှ ၅ ပွိုင့်ဆိုင် ကလေးသိုင်းကြိုးဖြင့် ချည်ထားပါ။
- အသက် ၄ နှစ်အောက်ကလေးများ သို့သော် ပေါင် ၄၀ ကျော်သောသူများအတွက် ပိုမိုအလေးချိန်ကန့်သတ်ထားသည့် ကလေးသိုင်းကြိုးပါရှိသော ကားထိုင်ခုံကို အသုံးပြုခြင်းသည် အကျိုးရှိလိမ့်မည်။

- ကလေးများသည် အနည်းဆုံး အသက် ၄ နှစ်ပြည့်ပြီး သူတို့ အရှေ့မျက်နှာမူ ကားထိုင်ခုံ၏ သိုင်းကြိုးအလေးချိန် ကန့်သတ်ကျော်လွန်ပြီးသောသူများ အတွက် ကားထိုင်ခုံခါးပတ်ကို နေရာချထားပေးသည့် မြင့်တင်ထိုင်ခုံတွင် စီးသင့်ပါသည်။
- မြင့်တင်ထိုင်ခုံများကို ပေါင်နှင့် ပခုံးခါးပတ်များဖြင့် သာ အသုံးပြု သင့်ပြီး ထိုင်ခုံခါးပတ်ကို ပေါင် သီးသန့် ဘယ်တော့မှ မသုံးသင့်ပါ။
- ပေါင်ခါးပတ်သည် ဗိုက်ပေါ်မဟုတ်ဘဲ၊ ပေါင်အပေါ် ပိုင်း/တင်ပါး တစ်လျှောက် သပ်သပ်ရပ်ရပ် အံဝင်ခွင့်ကျ ပတ်သင့်သည်။
- ပခုံးခါးပတ်သည် လည်ပင်းပေါ်မဟုတ်ဘဲ၊ ပခုံးတစ်ဖက်မှ ရစ်ပတ်ထားကာ ရင်ဘတ်တစ်လျှောက်လုံးမှီကပ်လျက် အံဝင်ခွင့်ကျ ပတ်ထားသင့်သည်။
- ကလေးများသည် ထိုင်ခုံခါးပတ်ကို လက်မောင်းအောက် သို့မဟုတ် ကျောနောက်တွင် ဘယ်သောအခါမှ မထားသင့်ပါ။
- အနည်းဆုံး အသက် ၄ နှစ်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် အနည်းဆုံး ပေါင် ၄၀ ရှိသော ကလေးများအတွက် မြင့်တင်ထိုင်ခုံများကို ပုံမှန်အားဖြင့် အကြံပြုထားသည်။

အသက်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ အရပ်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ပေါ်မူတည်၍ မှန်ကန်သော ကားထိုင်ခုံကို ရွေးချယ်ပါ။