UC DAVIS HEALTH

د موټر د څوکۍ د خوندیتوب لارښود

مخ په شا – د ماشوم او بدلېدونکې څوکۍ

- له 2 کلونو څخه لږ عمر لرونکي ماشومان او کوچنیان باید ټول مخ په شا څوکۍ کې سفر وکړي مګر دا چې د ماشوم وزن 40 پاونډه یا 40 انچه یا له دې څخه ډېر اوږد وي.
- د موټر د څوکۍ تسمې د ماشوم اوږو کې یا ورڅخه لاندې وي.
- د سینې ټرونکی ټرل کېږي او تخرګ لاندې کچه کې وي.
- د موټر د څوکۍ تسمې کلک دي، په اوږه کې یې نشئ ټرلی.

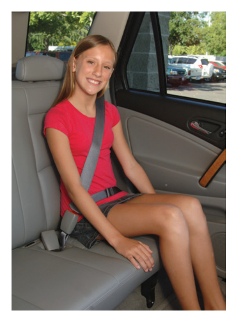
مخ په وړاندې څوکۍ – بدلېدونکې او ترکیبي څوکۍ

- ماشومان هغه مهال د موټر مخ په وړاندې څوکۍ کې سفر کولی شي چې لږ تر لږه 2 کاله عمر ولري یا د مخ په شا څوکۍ کې خپل د موټر د بدلیدونکې څوکۍ د لوړوالی او وزن محدودیت څخه اوښتی وي.
- د موټر د څوکۍ تسمې د ماشوم د اوږو له پاسه وي.
- د سینې ټرونکی ټرل کېږي او تخرګ لاندې کچه کې وي.
- د موټر د څوکۍ تسمې کلک دي، په اوږه کې یې نشئ ټرلی.

تقویتي څوکۍ – لوړه شاتنۍ برخه یا شاتنۍ برخه نه لرونکی

- له 5 کلونو څخه ډېر عمر او 40 پاونډه څخه ډېر وزن لرونکي ماشومان
- د تقویتي څوکۍ د کمربند موقعیت ستاسې ماشوم اوچتوي تر څو د غېږې او اوږې کمربند په مناسبه توګه وتړل شي.
- د اوږې کمرزند د اوږې او سینې منځ کې پروت وي.
- د غېږې کمربند پورتنی ورون باندې پروت وي نه خېټې باندې.

د څوکۍ کمربند – مشرانو ماشومانو لپاره



ماشومان تقویتي څوکۍ کې وساتئ تر هغې پورې چې:

- هغوی دومره لوړ وي چې له قاتېدو پرته څوکۍ کې کیني، اکثره کله چې ”9`4 وي.
- هغوی کولی شي شاته څوکۍ کې چې پښې یې د څوکۍ څنډه کې قات شوی وي کیني.
- د اوږې کمربند د سینې له منځه څخه تېر شي او په اوږې باندې پروت وي (نه په غاړه باندې).
- د غېږي کمربند لاندې ځای پر ځای او پاسنی ورون باندې وتړل شي (نه خېټې باندې).
- هغوی ټول سفر کې دغه ډول ناست پاتې کېدلی شي.

د کالیفورنیا قانون پر بنسټ اړین دی چې

ماشومان تر هغې پورې چې 8 کلن یا ”9`4 اوږد شي په سمه توګه د موټر څوکۍ یا تقویتي څوکۍ کې مهار شي. **تر 2 کلونو لږ عمر لرونکي ماشومان باید مخ په شا څوکۍ کې سفر وکړئ مګر دا چې وزن یې 40 پاونډه او لوړوالی یې 40 انچه یا ډېر لوړ شوی نه وي.** ټول 8 کلن یا تر دې لږ عمر لرونکي ماشومان باید د موټر شاتنۍ څوکۍ کې مهار شي.

یو سي ډېویس له صدمې څخه د مخنیوي پروګرام
916-719-8315

health.ucdavis.edu/injuryprevention

facebook.com/ucdtraumaprevention

د موټر څوکۍ نصبولو لارښوونې

د موټر د څوکۍ د لارښوونې لارښود او د موټر څوکۍ نصبولو په اړه د د موټر د څښتن د لارښود برخه ولولئ. د موټر هره څوکۍ باید په خپل ځای کې خوندي کېدو لپاره ښکتنۍ لنګر یا د څوکۍ کمربند کارولو سره نصب شي.

د موټر څوکۍ شاتنۍ څوکۍ کې په **مناسب لوری** ځای پر ځای کړئ. د څوکۍ کمربند یا د لنګر د نښلولو تار د کمربند مناسبې لارې څخه تېر کړئ.

کمربند **وتړئ او کلپ** یا لاندینۍ لنګر خوندي کړئ. خپل لاسونه د موټر څوکۍ باندې کېږدئ او د کمربند یا لاندینۍ لنګر کلکولو پر مهال فشار ورکړئ.

د کمربند لارې ازمویلو پر مهال د منځنۍ اندازې قوي کارولو سره **ډاډه شئ چې د موټر څوکۍ** له یو انچ څخه ډېر څنګ یا مخکې او وروسته **حرکت نه کوي**.

د مخ په شاه نصبول

ډاډه شئ چې د موټر څوکۍ د تکیې سمه زاویه کې نصب شوی دی. اکثره موټرونه دغې مرحې کې مرستې لپاره خپله د زاویې ښودونکی یا تنظیمونکي لري.

مخ په وړاندې نصبول

ډاډه شئ چې پاسنۍ **نښلونکې تسمه** په موټر کې له نښلوونکی لنګر سره وصل کړئ. دا مرحله له دې امله چې د ټکر پر مهال د وړاندې په لوري د سر حرکت محدود کوي مهم دی.

UC DAVIS HEALTH

د موټر د څوکۍ د نصبولو مرکزونه

لطفاً ملاقات وخت ټاکلو لپاره اړیکه ونیسئ

سکرمنټو ولسوالۍ

یو سي ډېوېس روغتیایي سیستم	916-719-8315
ډېګنېټي روغتیا	916-864-5779
فولسام د اور وژنې څانګه	916-461-6300
کانزیومر د اور وژنې څانګه	916-405-7114
CHP-سویلي سکرمنتو	916-897-5600

لرې پرتې سیمې

CHP-نیوکاسل	916-663-3344
راکلېن د عامه خوندیتوب بنسټ	916-625-5440
روزویلي د اور وژنې څانګه	916-772-6300
CHP-ووډلینډ	530-662-4685
یولو ولسوالۍ روغتیا	530-406-4410
AAA	مراجعه وکړئ: aaa.com/carseats

UC DAVIS HEALTH | CHILDREN'S HOSPITAL