ਕਾਰ ਸੀਟ ਚੈੱਕਲਿਸਟ:
ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ

Car Seat Checklist:
Getting Ready to Go Home

ਕਾਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
Babies Are at Greater Risk in Car Accidents

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਕੇ ਕਈ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿਉਂਕਿ 80% ਤੋਂ 90% ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
Before My Baby Is Born

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰ ਸੀਟ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਅਤੇ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖਣਾ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।
- ☐ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪਿੱਛਲ-ਮੂੰਹੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰੀਦੀ ਗਈ ਸੀ।
- ☐ ਮੈਂ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਡੇਟ (ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼) ਦੇਖ ਲਈ ਹੈ।
- ☐ ਮੈਂ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦਾ ਮੈਨੂਅਲ ਪੜ੍ਹ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ।
- ☐ ਮੈਂ ਕਾਰ ਸੀਟ ਨੂੰ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
After My Baby Is Born

- ☐ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰ ਸੀਟ ਮੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗੀ।
- ☐ ਮੈਂ ਇਹ ਦੇਖਾਂਗੀ ਕਿ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਹਨ।
- ☐ ਮੈਂ ਕਾਰ ਸੀਟ ਮੈਨੂਅਲ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਵਾਂਗੀ।
- ☐ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੈਂ ਵਾਧੂ ਕੰਬਲ ਲੈ ਕੇ ਆਵਾਂਗੀ।
- ☐ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੀ।

ਹੇਠਲੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜੀ:
Please visit the Transport Canada website for more information about:

- ☐ ਕਾਰ ਸੀਟ ਖ਼ਰੀਦਣੀ
- ☐ ਕਾਰ ਸੀਟ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨੀ
- ☐ ਸੇਫ਼ਟੀ ਰੀਕਾਲ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸ ਕਾਰਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ)

http://www.tc.gc.ca/en/services/road/child-car-seat-safety.html

© Population Health Promotion, BC Women's Hospital + Health Centre, November 2018
Punjabi