

# Car Seats Made Simple



## Daim ntawv ntsuam xyuas 1: Roj zaum hauv tsheb rau menyuam mos-uas muab tig ntej muag-rov tom qab

**Tseem ceeb:** Nov yog ib daim ntawv uas siv tau tag nrho uas tsim los siv nrog rau phau ntawv uas nrog tsheb los thiab koj tus menyuam lub roj zaum phau ntawv qhia. Yog yuav siv kom muaj nqi los ntawm daim ntawv ntsuam no, yuav tsum muab cov phau ntawv no tso kom saib tau sai.

### \_\_\_1) Xyuas kom lub roj zaum haum rau tus menyuam qhov nyhav thiab siab.

- Qhov nyhav: Qhov nyhav tshaj tsuas yog 20-35 pounds, nyob ntawm lub roj zaum; xyuas cov ntawv lo ntawm lub roj zaum seb pub nyhav npaum li cas xwb.
- Qhov siab: tsuas siv kom txog thaum uas tus menyuam lub taub hau yuav luag txog li ib nti saum lub roj qhov kawg; ces hloov mus rau lub roj uas tig tau mus los. Xyuas daim ntawv lo ntawm lub roj seb pub tus menyuam siab li cas xwb.
- Lub roj zaum uas muaj 5-qhov hlua yog lub xav pom zoo.

### \_\_\_2) Muab menyuam lub roj zaum tso rau lub roj zaum tom qab hauv tsheb.

- Yog tias lub tsheb yog lub SUV lossis lub van uas muaj peb kab roj zaum, muab menyuam lub roj zaum tso rau kab hauv nruab nrab.
- Muab menyuam lub roj zaum tso rau ntawm nruab nrab hauv lub tsheb, yog tias tso tau (saib phau ntawv nrog los kom paub ntxiv). Lus cim: Tej zaum koj yuav dhos tsis tau kom lub roj zaum kom khov rau ntawm lub roj zaum nruab nrab hauv lub tsheb. Yog tias tsis khov, sim muab lub roj zaum tso rau lub roj zaum tom qab hauv tsheb sab laug los sis sab xis ze ntawm lub qhov rais. Txoj kev nyab xeeb tshaj rau koj tus menyuam thaum caij tsheb yog zaum hauv ib lub roj zaum uas dhos khov khov.
- Muab menyuam lub roj zaum tig ntseg muag rov tom qab lub tsheb.

### \_\_\_3) Xaiv ib txoj kev los dhos menyuam lub roj zaum.

- Txoj siv ntawm ncej puab xwb (feem ntau nrhiav pom ntawm nruab nrab ntawm lub roj zaum tom qab)
- Txoj Siv ntawm ncej puab thiab xub pwg
- TUS HLAU TUAV (Qhov nyhav hauv qab thiab hlua khi tuav rau cov menyuam, tsim rau lub tsheb **saib hauv** qab)

**Lus qhia:** Cov hlua khi tuav sab sau tsis txhob siv rau cov roj zaum uas menyuam tig ntseg muag rov tom qab. Siv cov uas nyhav tuav hauv qab xwb yog tias nruab nrog tus HLAU uas tuav.

### \_\_\_4) Nruab lub roj zaum.

**Tseeb ceeb:** Koj yuav tsum tau xyuas cov ntawv lo rau ntawm lub roj zaum thiab phau ntawv qhia txog lub roj zaum rau tej kev qhia tias yuav dhos lub roj zaum li cas seb siv txoj hlua ntawm ncej puab, txoj ntawm ncej puab thiab xub pwg, lossis tus HLAU TUAV. Tsis tas li xwb xyuas phau ntawv uas nrog koj lub tsheb los rau tej kev qhia, nrog rau seb koj puas yuav siv qhov kev xauv dhos.

Daim duab no qhia txog lub roj zaum uas tig ntseg muag rov-tom qab uas nruab nrog txoj hlua ntawm ncej puab xwb.



- Kho lub roj zaum kom tus menyuam zaum kom vau me ntsis li ntawm (30-45 degree ntawm qhov sawv ntxug-saib duab).

### **5) Khi txoj siv hauv tsheb lossis qhov tuav nyhav hauv qab ua khawm (HLAU TUAV).**

• Lub rooj zaum yuav tsum tsis txhob txav ntau tshaj li ib nti sab rau sab lossis pem toj rau nram hav ntawm qhov uas dhos. Kom ib tug neeg maj mam thawj lub rooj zaum thaum uas koj khi txoj siv, lossis xuas koj lub hauv caug nias lub rooj zaum thaum uas koj khi txoj siv.

### **6) Muab tus menyuum pav rau hauv lub rooj zaum (saib duab).**

- Siv qhov uas khi tuav qis tshaj ntawm lub rooj zaum rau cov menyuum uas nyuam qhuav yug. Cov hlua yuav tsum nyob rau ntawm lossis qis dua tus menyuum lub xub pwg.
- Xyuas kom cov hlua no yuav tsum txhob ntswj thiab nyob ncaj rau ntawm tus menyuum lub xub pwg.
- Xyuas kom cov yas khawm tswj yuav tsum nyob ncaj rau ntawm tus menyuum lub qhov tsos.
- Yog tias siv pam, yuav tsum muab tus menyuum pav hlua ua ntej tso, ces mam lis muab daim pam los npog.
- Xyuas kom tus tes tuav nqa yuav tsum nyob qhov kom yog. Feem ntau rau menyuum cov rooj zaum, tus tes tuav nqa yuav tsum pw rau “hauv” thaum uas nyob hauv tsheb. Tiam sis tej cov rooj zaum kuj cia tus tes tuav nyob rau lwm qhov thiab. Xyuas phau ntawv nrog lub rooj zaum los kom paub tias tus tes tuav yog nyob rau qhov twg.



Muab twg los: Source: National Highway Traffic Safety Administration, U.S. Department of Transportation

**Saib tias yuav ua li cas ntawm daim yaj kiab:** “Kev nyab xeeb ntawm tsheb rau menyuum mos” txuas los ntawm <http://www.chop.edu/carseat>

### **TUS HLAU TUAV (qhov nyhav thiab hluas khi tuav hauv qab rau menyuum): Tig ntsej muag rov tom qab**

**TUS HLAU TUAV** (qhov nyhav thiab hlua khi tuav hauv qab tuav rau menyuum) yog qhov ua tuav dhos uas cia rau koj nruab lub rooj zaum uas tsis siv txoj siv. Nws muaj ob pawg kav me me, hu ua qhov nyhav tuav, uas nyob tom qab lub rooj zaum hauv tsheb uas yam rooj sab saum thiab sab hauv los sib cuag. Cov rooj zaum uas muaj qhov TUAV uas muaj qhov dho uas rub tau rau qhov nyhav tuav. TUS HLAU TUAV yuav tsum kom muaj nyob rau txhua lub tsheb uas ua tom qab lub Cuaj hli tim 1, xyoo 2002, thiab nyob rau feem ntau ntawm menyuum cov rooj zaum. Yog tias tsis paub meej tias xyov koj lub tsheb lossis lub rooj zaum puas muaj, xyuas phau ntawv nrog tsheb los thiab phau ntawv qhia ntawm lub rooj zaum. Yuav tsum yog tias tag nrho ob qhov muaj qhov kev tswj no, koj yuav tau siv txoj siv los khi menyuum lub rooj zaum.

**Tseem ceeb:** Tsuas siv TUS HLAU TUAV no rau thaum tso lub rooj zaum xwb uas raws li kev qhia los ntawm lub tuam txhab ua tsheb. Yog tias siv qhov nyhav hauv qab, tsis txhob siv lub tsheb txoj siv.

### **Txoj hlua Tuav**

Txoj hlua khi tuav nyhav tswj yuav tsum muaj raws rau cov tsheb tshiab, minivans thiab menyuum truck txij li thaum lub Cuaj hli xyoo 2000.

**Tseem ceeb:** Txoj hlua khi tuav sauv xwb yuav tsum tsis txhob siv rau menyuum mos cov rooj zaum uas tig ntsej muag rov tom qab.

### **Nruab kom yog**

- Tus HLAU tuav txoj hlua tuav yuav tsum cab los ntawm qhov uas qhib lub rooj zaum ua lo ntawd tias tig ntsej muag rov tom qab. Txoj siv yuav tsum tso kom ncaj qha tsis txhob pub ntswj.
- Kho lub rooj zaum kom pw tau nrog lub tsheb uas muaj tus HLAU TUAV tswj.
- Kom nruab yooj yim, rub txoj hlua TUAV TUS HLAU kom ntev kawg kiag.
- Nruab qhov nyhav tswj ntawm lub tsheb ua qis zog (xyuas phau ntawv qhia ntawm lub tsheb kom paub ntxiv). Xyuas kom paub meej tias lub rooj zaum nruab ruaj lawm.
- Maj mam nias lawm hauv lossis siv hauv caug nias ntawm nruab nruab ntawm lub rooj zaum uas nias lub rooj zaum hauv tsheb thaum uas khi txoj hlua tuav tus HLAU. (Lub rooj zaum yuav tsum tsis txav ntau tshaj li ib nti sab rau sab lossis pem tom rau nram hav ntawm txoj siv txoj kab.) Yog tias lub rooj tsis nyob twj ywm, siv tso rau lwm qhov lossis txhob khawm txoj hluas tuav tus HLAU thiab siv koj txoj siv sia.

Muab twg los: National Highway Traffic Safety Administration, U.S. Department of Transportation; American Academy of Pediatrics