यी दुर्घटनाहरु सजिलैसँग हटाउन सकिने खालका छन् । मादक पदार्थको मत लागेको बेलामा सवारी साधन नचलाउनले जीवनको रक्षा सकिन्छ ।

- केही समय पछि नै सवारी चलाउनु छ भने मादक पदार्थ सेवन नगर्नुहोस् ।
- यदि मादक पदार्थ सेवन गर्ने योजना बनाउनु भएको छ भने घर जानु भन्दा पहिले कति पिउनु पर्छ भन्ने कुरा यकिन गर्नुहोस् ।
- संयम(मादक पदार्थ नपिएको) भएको कुनै व्यक्तिलाई घरसम्म सवारी चलाएर लैजान लगाउनुहोस् ।
- मादक पदार्थको मत लागेको बेलामा साथी र परिवारका सदस्यहरुलाई सवारी चलाउन निरुत्साहित गर्नुहोस् । ed.
- मादक पदार्थको मत लागेको कार चालकको कारमा आफू स्वयम् पनि नचढ्नुहोस् वा आफ्नो बच्चालाई पनि चढ्न नलगाउनुहोस् ।

बच्चालाई कहिलै पनि एक्लै कारमा नछोड्नुहोस्

बच्चालाई एक्लै कारमा छोड्नदा वा अनलक गरेको कारको वरिपरि बच्चालाई छोड्दा एकदमै खतरा हुन सक्छ ।

- बच्चालाई कारमा एकदमै छिटो गरम हुन सक्छ । बढीगरम, १४ वर्ष भन्दा मुनिका बच्चाहरुको कारसँग सम्बन्धित मृत्यु मध्य एक हुन् र विशेष गरी एरिजोना(Arizona)को गर्मीमा खतरा हुन सक्छ ।
- इन्जिन चलिरहेको कारमा बच्चालाई एक्लै नछोड्नु होस् नाचोद्नुहोस होस् र कारमा साँचो नछोड्नुहोस् । यसो गर्नाले तपाईको बच्चासँगै कार गुडेर दुर्घटना हुन सक्छ ।
- अनलक गरी राखेको कारको वरिपरि बच्चालाई छोड्दा तिनीहरु आफै बन्द भई बढी तातो भएर वा उकुस-मुकुस भएर उनीहरु जोखिममा पर्न सक्छ ।

यी दुर्घटनाहरु सजिलैसँग हटाउन सकिन्छ ।

- तपाई जतिसुकै पनि चाँडो फर्केर आउने भएपनि, बच्चालाई कहिलै पनि एक्लै कारमा नछोड्नुहोस् ।
- कहिलै पनि इन्जिन चलिरहेको बेला आफ्नो सवारी साधन नछोड्नुहोस् वा कारमा कहिलै साँचो नछोड्नुहोस् ।
- महत्वपूर्ण सामग्रीहरु जस्तै, फोन, वालेट(पर्स), वा ब्रिफकेस बच्चा सुतेको नजिकै राख्नुहोस्, जुन कुरा कहाँ छन् भन्ने कुरा कहिलै पनि बिर्सनु हुने छैन ।
- आफ्नो बच्चालाई कारमा, कारको मुनी वा कारको वरिपरि खेल्नु हुँदैन भनी सिकाउनुहोस् ।
- यदि तपाईले लक गरेको कारमा बच्चा देख्नु भएको छ भने 9-1-1 मा कल गर्नुहोस् ।

सडक पार गर्दा

कार नचलाउँदा पनि कारको वरिपरि रहँदा एकदमै सुरक्षित रहन महत्वपूर्ण छ । आफ्नो परिवारलाई सुरक्षितसँग कसरी सडक पार गर्ने भन्ने कुरा सिकाउनुहोस् र यी असल बानीहरुको नमूना बनाउन निश्चय गर्नुहोस् ।

- सडक पार गर्नु भन्दा पहिला आउंदै गरेका गाडीहरुलाई दायाँ र बायाँ हेर्नुहोस् ।
- सडक पार गर्न लागि बनाएको ठाउँबाट मात्रै पार गर्नु होस् ।
- भरपर्दो ठुला मान्छेको हात समातेर मात्रै सडक पार गर्नु पर्छ भनेर साना बच्चाहरुलाई सिकाउनुहोस् ।
- पार्किंग गर्ने ठाउँमा र गाडी घर बाटो(driveways)मा सावधान रहनुहोस् ।

Arizona Department of Health Services

कारको वरिपरि सुरक्षित रहनुहोस्

शरणार्थी सवास्थय कार्यक्रम
एरिजोनको सवास्थय सेवा विभाग

कारको वरिपरि बचचालाई सुरक्षित राख्ने

ट्राफिक नियमको पालना

दुर्घटनाको जोखिमलाई कम गर्ने सबभन्दा सजिलो तरिका सवारी चलाउँदा सबै ट्राफिक नियमको पालना गर्नु हो र सकेसम्म सुरक्षितसँग सवारी चलाउनु हो ।

- सिमित गतिको पालना गर्नुहोस् ।
- रातो बत्तिमा र रोक्ने संकेतहरुमा रोक्नुहोस् ।
- सवारी चलाउँदा अल्मल्याउने कुराहरुलाई ध्यान नदिनुहोस् ।
- तपाई भन्दा अगाडिको गाडीलाई नजिक भएर नपछयाउनु होस् ।

सिट बेल्टको पयोग्ग

सावधानी पूर्वक सवारी चलाए पनि कहिले कहिँ दुर्घटना हुने सम्भावना हुन्छ । पूर्व तयारी रहन एकदमै महत्वपूर्ण छ, र सब उत्तम उपाय भनेको सवारी चलाउँदा सिट बेल्ट लगाउनु हो । यो महत्वपूर्ण छ किनभने:

- सिट बेल्टले प्रत्येक वर्ष हजारौको ज्यान बचाउँछ ।
- कार दुर्घटना हुँदा सिट बेल्टले घाइते हुने सम्भावनालाई एकदमै कम गर्छ
- एरिजोनामा, सिट बेल्ट लगाउनु एउटा कानून हो । यदि तपाई वा तपाईको कुनै पनि यात्रुले सिट बेल्ट लागेको छैन भने, तपाईले जरिवाना तिर्नु पर्ने हुन्छ ।

तपाईले आफ्नो सिट बेल्ट ठिक तरिकाले छ कि छैन भनी निश्चय गर्न एकदमै महत्वपूर्ण छ ।

- सिट बेल्ट कम्मरमा सुरक्षितसँग लगाएको हुनु पर्छ र काँधको बेल्ट छाती माथि लागेको हुनु पर्छ ।
- काँध बेल्ट पाखुरा मुनि, पछाडी पट्टि, र घाँटीमा लगाउनु हुँदैन । यदि तपाई दुर्घटनामा पर्नु भयो भने, यसले गम्भीर घाइते बनाउन सक्छ ।
- सिट बेल्ट खुकुलो भएको हुनु हुँदैन । बच्चाहरु सिट बेल्टसँग नखेलेको वा सिट बेल्ट खुकुलो बनाएको छैन भनी निश्चय गर्नुहोस् ।

सुरक्षित कार सिट

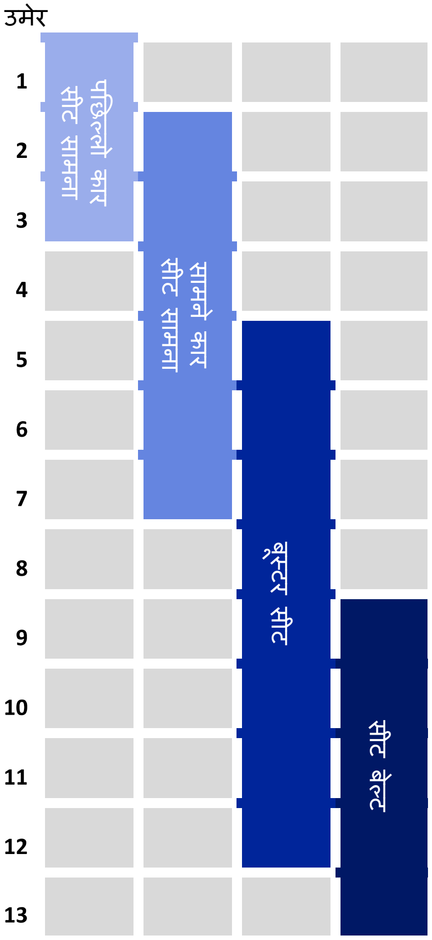
एकदमै साना बच्चाहरुलाई उचित कार सिटमा राखेर नियमित सिट बेल्ट लगाउनु पर्छ । आफ्नो बच्चाको सुरक्षाको लागि सही कार सिटको छनोट गर्न एकदमै महत्वपूर्ण छ ।

- गलत कार सिटको प्रयोगले खतरा हुन सक्छ । आफ्नो बच्चाको उमेर, उचाई, र तौल अनुसार निर्माण गरिएको कार सिटको छनोट गर्न निश्चय हुनु होस् ।
- एरिजोनाको कानून अनुसार, ८ वर्ष भन्दा कम उमेर वा 4 फुट 9 इन्च(4'9") भन्दा होचो सबै बच्चाहरुलाई कार सिट वा बुस्टर सिटमा राख्नु पर्ने नियम छ ।
- आफ्नो बच्चालाई कस्तो प्रकारको कार सिट चाहिने हो भन्ने निश्चय गर्न दायाँ पट्टिको हेर्नु होस् ।

तपाईले सही कार सिट प्राप्त गर्नु भएपछि, यसलाई सही तरिकाले जडान गर्न आवश्यक छ र आफ्नो बच्चाको सही तरिकाले सुरक्षा गर्नुहोस् ।

- हर्नेस(कवज) तपाईको बच्चाको छातीमा राम्ररी रहेको छ भनी यकिन गर्नुहोस् ।
- बक्कल्स र चेस्ट क्लिप सुरक्षित छ भनी यकिन गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईलाई कार सिट कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा यकिन छैन भने, सहयोग र थप साधनको लागि तपाईको पुर्स्थापना एजेन्सीलाई सोध्नु होस् ।

नसा लागेको बेला कहिलै सवारी नचलाउनु

मादक पदार्थ सेवन वा लागू औषध सेवन गरेको बेलामा सवारी चलाउँदा कहिलै पनि सुरक्षित हुँदैन र आफै, आफ्ना यात्रुहरु, र अरु चालकहरुलाई गम्भीर घाइते बनाउन सक्छ ।

- मात(नसा) लागेका चालकहरुको कारणले दुर्घना हुँदा प्रत्येक वर्षमा सयौ मानिसहरुको ज्यान जान्छ ।
- मात(नसा) लागेको बेला सवारी चलाउनु भनेको गैर-कानूनी काम हो र यसको परिणाम जरिवाना र जेलमा पनि पर्न सक्छ ।