



गर्म मौसम में यात्रा

गर्मी के मौसम में सफर करने की बेहतरीन आदतें और सलाह

- ✓ बच्चों को खूब ठंडे तरल दें, खासकर पानी, और उन्हें नियमित रूप से पीने के लिए दें।
- ✓ बच्चों को हल्के-फुल्के, हल्के रंग के कपड़े पहनाएं ताकि वे ठंडे रहें, खासकर अगर कार में एयर कंडीशनिंग नहीं है।
- ✓ कार सीट के हार्नेस को बच्चे के कपड़ों के हिसाब से ठीक से एडजस्ट करें। हर बार बच्चे को सीट में बैठाने पर बेल्ट को अच्छी तरह से टाइट करें।
- ✗ कार में पीछे की ओर मुंह करके लगाई जाने वाली सीट का हुड बिलकुल भी इस्तेमाल **न करें**, क्योंकि इससे बच्चे के सिर के आसपास हवा का बहाव कम हो सकता है। इसके बजाय, बच्चे को धूप से बचाने के लिए पैसेंजर साइड की विंडो पर वाइज़र या सनशेड लगाएं।





गर्म मौसम में यात्रा

गर्मी के मौसम में सफर करने की बेहतरीन आदतें और सलाह



- ✓ हर 2 घंटे में एक बार ब्रेक लें, कार से बाहर निकलें और स्ट्रेच करें। इसमें बच्चे को कार सीट से निकालकर उसे भी थोड़ा स्ट्रेच करने देना शामिल है।
- ✓ कार में वापस बैठने पर बच्चों के हार्नेस की फिटिंग चेक करें।
- ✓ दिन के ठंडे समय में यात्रा की योजना बनाएं।
- ✓ बच्चे को कार में बैठाने से पहले उसे जितना हो सके ठंडा कर लें।
- ✓ जब भी संभव हो, कार को छांव में या किसी कवर वाली जगह पर पार्क करें ताकि सीधी धूप से कार ज्यादा गर्म न हो।