ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਧਿਆਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਣਾਵਾਂ ਵੱਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਕਸਰ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਖ਼ਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉਤਸੁਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ, ਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਫ਼ੋਲਡਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਦੇ ਢੰਗ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਨਿਆਣੇ

- ਨਿੱਕੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸੁਲਾਉ।
- ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤੇ ਕੂਲ਼ੇ ਬਿਸਤਰੇ ਉਪਰ ਨਾ ਸੁਲਾਉ।
- ਕ੍ਰਿੱਬ ਦਾ ਪਾਸਾ ਸਦਾ ਉੱਪਰ ਉਠਾਅ ਕੇ ਰੱਖੋ (ਭਾਵੇਂ ਨਿੱਕਾ ਨਿਆਣਾ) ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਕ੍ਰਿੱਬ ਜਾਂ ਪਲੇ-ਪੈਨ ਨਾਲ ਖਿਡੌਣੇ ਕਦੇ ਨਾ ਬੰਨ੍ਹੋ - ਰੱਸੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਗਲ਼ਾ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੈਸੀਫ਼ਾਇਰ (ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ) ਦੀ ਰੱਸੀ ਬੇਬੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਦੁਆਲੇ ਕਦੇ ਨਾ ਬੰਨ੍ਹੋ।
- ਮਾਨੀਟਰ (ਦੂਰ ਬੈਠ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ/ਰੌਲਾ ਸੁਣਨ ਲਈ ਯੰਤਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਤਾ ਕਿ ਜਦ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕੋ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਰਾਹੀ ਵੇਖੋ। ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਰੀਂਗ ਕੇ ਚੱਲੋ।

- ਸਾਰੇ ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੈਬਨਿਟਾਂ (ਛੋਟੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ), ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਸਤਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਣ, ਉੱਤੇ ਚਿਟਕਣੀਆਂ ਲਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਖੋਲ੍ਹ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਆਊਟਲੈਟਾਂ (ਪੁਆਇੰਟਾਂ) ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਪਲੱਗਾਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾ ਜੋ ਘੋਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ।
- ਨਾ-ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਤਾਰਾਂ ਹਟਾਅ ਲਉ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਆਊਟਲੈਟਾਂ (ਪੁਆਇੰਟਾਂ) ਮੂਹਰੇ ਭਾਰੀ ਸੋਫ਼ਾ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਰੱਖੋ।
- ਤਿੱਖੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਮੇਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਜਾਵਟ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਦੋ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।
- ਬਲਾਈਂਡਜ਼ ਤੇ ਪਰਦਿਆਂ ਦੇ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਡੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਉਤਾਂਹ ਟੰਗ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਫ਼ਾਇਰਪਲੇਸ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵਾਜਬ ਜਾਲੀ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਪੌੜੀਆਂ ਮੂਹਰੇ ਗੇਟ ਲਾਉ।
- ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੁੱਟਣ-ਭੱਜਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।

- ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਕੰਢਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ, ਵੱਖ ਹੋਏ ਜਾਂ ਟੁੱਟਿਆਂ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਉਹ ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹਣ।
- ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਘਰੇਲੂ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਡਿਟ੍ਰਜੈਂਟ, ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਰੇਜ਼ਰ ਬਲੇਡ, ਮਾਚਿਸ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿੰਦਰੇ ਵਾਲੀ ਕੈਬਨਿਟ (ਛੋਟੀ ਅਲਮਾਰੀ) ਜਾਂ ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ, ਪਰਸ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਟਣ, ਨੱਟ, ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਜਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਚੀਜ਼ ਗਲੇ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਅ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੱਦੋ।
- ਬੈੱਡਰੂਮ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਸੌਂਵੋ ਤਾ ਕਿ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਧੂੰਆਂ ਬਾਹਰ ਰਹੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ, ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਪੇਂਟ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋਵੇ "ਗਰਮ" ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਦਿਉ। ਗਰਮ ਅਵੰਨ, ਪ੍ਰੈੱਸ (ਕੱਪੜੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਲਈ), ਵੈਂਟ, ਫ਼ਾਇਰਪਲੇਸ, ਲੱਕੜ ਦੇ ਸਟੋਵ, ਬਾਰਬਕਿਊ, ਸਿਗਰਿਟ, ਸਿਗਰਿਟ ਲਾਈਟਰ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਭਾਂਡੇ ਦੀਆਂ ਹੱਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਅਪਲਾਈਂਸਾਂ (ਖਾਣ ਪਕਾਉਣ ਆਦਿ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਯੰਤਰ) ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਊਂਟਰ ਜਾਂ ਸਟੋਵ ਉਤੋਂ ਥੱਲੇ ਨਾ ਲਟਕਣ ਦਿਉ।
- ਮੇਜ਼ਪੋਸ਼ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਲਟਕਣ ਦਿਉ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਖਿੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰ ਅੰਦਰ

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਅੰਦਰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਨਿਆਣੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਦਾ ਅਜਿਹੀ ਕਾਰ-ਸੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਭਾਰ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ। ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੋ।
- ਵਡੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਬੂਸਟਰ ਸੀਟ (ਜੋ ਉੱਚੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਏਅਰਬੈਗ ਜਦੋਂ ਫੁਟਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬੈਠਣ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ

ਕੁਝ ਹੋਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੁਝਾਉ

- ਅੱਗ ਬਝਾਉਣ ਵਾਲ ਯੰਤਰ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰੱਖੋ।
- ਸਮੋਕ (ਧੂੰਏਂ) ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮਾਨੋਕਸਾਈਡ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਲਾਉ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੈਕਟ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ,ਸਕਾਰਫ਼ ਅਤੇ ਸਿਰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਹੁੱਡ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਉਲਝ ਜਾਣ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਲਾਵਾਂ, ਛੱਪੜੀਆਂ, ਨਾਲਿਆਂ ਨੇੜੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੂਲ਼, ਜਦੋਂ ਨਾ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਖ਼ਾਲੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੱਬ ਅਤੇ ਸਪਾਅ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਕੁੱਤੇ ਹਮਲਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੁਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਬੇਬੀਸਿਟਰ (ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਣ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ) ਕੋਲ ਅਮਰਜੰਸੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੋਵੇ।

ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਦਾ (CPR) ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚੋ।