



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

ਵਾਧੂ ਸੀਐਚਸੀ ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੀਐਚਸੀ ਤਤਕਾਲ ਸਖਿਣ ਅਤੇ ਸਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) ਸੀਐਚਐਸ-4-ਕੋਆਈਡੀਐਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੈਂਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ ਸੀਐਚਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.chs-ca.org ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

ਸੁਰੱਖਿਆ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਚਾਓ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ



ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਖੋਜਬੀਨ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਖੇਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਘਰ ਹੋਵੇ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕਤਿ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਨਗਿਰਾਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਦਮ ਜਰੂਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਹਿਾਰ ਬਾਰੇ ਸਖਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਣ।



ਇਸ ਬਰੇਸਰ ਵਰਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਸੱਟਾਂ ਰੋਕਣ ਵਰਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਕਿਅਸ ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਰੇ ਵੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਨਵੇਂ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖਬਰਦਾਰ ਰਹੋ।

★ ਕਾਰਾਂ

ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਉੱਤੇ ਬਠਿਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਹੀ ਯਾਤਰੀ ਦੇ ਏਅਰਬੈਗ ਕਾਰਣ ਉਸਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਰ ਵਰਿ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਥਾਂ ਪੱਛਿਲੀ ਸੀਟ ਦੇ ਵਰਿਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਸਾਂਝੀ ਕਰਕੇ, ਬੈਲਟ ਬੰਨ ਬਠਿਨਿ ਅਤੇ ਕਸਿ ਦੀ ਗੋਦੀ ਵਰਿ ਬੈਠ ਕੇ ਕਾਰ ਵਰਿ ਅਫਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਓ।

8 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੇ ਵਰਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਜੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਫੁੱਟ 9 ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਉੱਤੇ ਬੈਲਟ ਜਰੂਰੀ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੈਲਟ ਉਸਦੇ ਕੁੱਲਰੋਂ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਵਰਿਕਾਰ ਤੱਕ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਢਡ ਦੇ ਉਪਰ ਤੋਂ।

ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਰਿ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਅਜਹਿੀਆਂ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੇ ਕਰੋ ਜੋ ਫੈਡਰਲ ਮੋਟਰ ਵਹਿਕਲ ਸੇਫਟੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਉੱਪਰ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ, ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਹਸਿਬ ਨਾਲ ਸੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ (National Highway Traffic Safety Administration) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਰਾਜ ਦੇ ਸੀਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ (ਸੇਫਟੀ ਸੀਟ ਲਾਅ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਲਾਅ ਏਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਕਾਰ ਸੀਟ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਇਵੈਂਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਪਰਵਿਰਾਂ ਲਈ ਸੀਟਾਂ ਲਈ (National SAFE KIDS Campaign) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੇਫਟੀ ਸੀਟਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਥੋੜੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ।
- ਕਾਰ ਸੇਫਟੀ ਸੀਟ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਨਹਿਮਾਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੇ ਓਨਰ ਮੈਨੁਅਲ ਵਰਿ ਦਰਿ ਹੋਏ ਨਹਿਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਵਾਪਸਿ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ (National Highway Transportation Safety Administration) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੀਟ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਸ਼ਕਿਅਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਨਵੀਂ ਸੀਟ ਲਾਓ।
- ਖ਼ਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਸੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕਾਰ ਵਰਿ ਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਇੱਕ ਮਹਿਟਿ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਖਿਅਿਦਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



★ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ 'ਚ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਤਿਆਰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਟਿ ਰੱਖੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਵੀ ਇਹ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਟਿ ਵਚਿ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਮਰੀਕੀ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ ਦੇ ਨੰਬਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਰੱਖੋ: 911 (ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਖਿਓ ਕਿ ਫੋਨ ਕੀਦਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਰਨਾ ਹੈ) ਹਸਪਤਾਲ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ, ਜੇ ਬੱਚਾ ਫੋਨ ਕਰ ਰਹਿਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ- ਘਰ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ/ਐਡਰੈੱਸ ਸਥਾਨਕ ਪੋਆਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ, ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਨੰਬਰ।

ਬਾਥਰੂਮ, ਸੈਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਚਿ ਸੇਫਟੀ ਕੁੰਡੀ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਾਜ਼ ਨਾ ਖੋਲ ਸਕਣ।

ਬਜਿਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਣ

- ਨਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਜਿਲੀ ਦੇ ਆਉਟਲੇਟ ਢੱਕ ਦਿਓ।
- ਉਪਕਰਣ ਪਾਈ ਦੇ ਨੇੜੇ (ਵਾਲ ਡਰਾਇਅਰ, ਰੋਡੀਓ) ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਗਲਿ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗਲਿ ਫਰਸ ਉੱਤੇ ਖੜਕ ਕੇ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਲਗ ਵਚਿ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਬਜਿਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਡਰਿੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਚਿ ਕੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਸੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਿਨਾ

- ਸੈਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਹਾਲਵੇਅ ਵਚਿ ਰਾਤ ਹਲਕੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਬਲਬ ਜਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਵਰ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੱਬ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰਬੜ ਦੇ ਮੈਟ ਵਰਤੋ।
- ਚਾਰ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੇਂਤੀਆਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਸੇਫਟੀ ਗੇਟ ਲਗਾਓ।

ਰਸੋਈ

- ਸਟੋਵ 'ਤੇ, ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਪਛਿਲੇ ਪਾਸੇ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂਕਿ ਬੱਚੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਚਿ ਨਾ ਸਕਣ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਖਿਓ ਕਿ ਸਟੋਵ ਅਤੇ ਓਵਨ ਗਰਮ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਨਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਚਾਕੂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਕੂੜਾ ਨਿਪਟਾਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਾ ਹਲਿਓ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮੰਜ਼ੇ, ਚੌਜਗਿ ਟੇਬਲ, ਬਾਥਟੋਬ ਵਚਿ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਇੱਕ ਸੈਕਿਡ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀ।

★ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਨ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ (ਗਰਮ ਸਤਰ, ਤਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਖ਼ਤ) ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਸੇਫਟੀ ਉਪਕਰਣ

- ਬਾਈਕ: ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੋਪ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਪੈਡ ਪਹਨਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਇਨਲਾਈਨ ਸਕੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਕੇਟਬੋਰਡਿੰਗ: ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੋਪ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਪੈਡ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਗਾਰਡ ਪਹਨਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

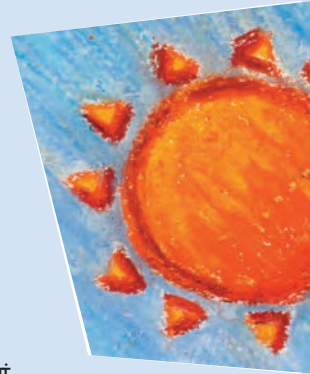
ਗਲੀਆਂ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਖਿਓ ਕਿ:

- ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਲੀ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਦੇਨੋ ਪਾਸੇ ਵੇਖੋ।
- ਇੱਕ ਬਾਲ ਦਾ ਪਛਿਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗਲੀ ਵਚਿ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਬਾਈਕ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਦੇ ਸਕੇਟ ਵਰਤੋ।
- ਡਰਾਇਵਵੇ ਵਚਿ ਬਾਹਰ ਆ ਰਹੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਟਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਟਰੈਫਿਕ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਸੜਕ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੀ ਬਾਈਕ ਚਲਾਓ।

ਧੁੱਪ

- ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਰਿਨਾਂ 10:00 ਵਜੇ ਤੋਂ 4:00 ਵਜੇ ਦਰਮਿਆਨ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦਨਿਾਂ ਵਚਿ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਤੀਹ ਮਿਟ ਪਹਲਿਾਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਦਾ ਇੱਕ SPF ਨਾਲ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਨਿ ਭਰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ ਜਵਿ ਕਿ ਤੈਰਾਕੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।



ਅਮਰਿਕਨ ਰੈਡ ਕਰਾਸ ਜਾਂ ਕਸਿ ਹੋਰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਲ/ਬੱਚੇ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ (CPR) ਅਤੇ ਪਹਲੀ ਚਕਿਤਿਸਾ ਦੀ ਕਲਾਸ ਲਵੋ।

★ ਜਲ

- ਜੁਆਕਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਪਾਈ ਕੋਲ ਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਉਹ ਬਾਥਟਬ, ਪਾਈ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਚਿ ਡੁੱਬ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਚਾਰ ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੈਰਨਾ ਸਖਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੂਲ ਦੁਆਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪੂਲ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਸਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਤਾਲਾਬੰਦ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਹੈ। (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਫੁੱਟ ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਰ ਚਾਰ ਇੰਚ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਚਿ ਤੋ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ)।
- ਬੀਚ ਅਤੇ ਪੂਲ ਦੇ ਖਡਿੱਏ ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਸਹੀ ਸਾਜ਼ੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀ ਹਨ।

★ ਜ਼ਹਿਰ

- ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਲਈ ਸਾਰੀ ਖੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਬਾਰਬੀਕੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਹਰੀ ਸਾਜੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਰ ਵੱਲੋਂ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਰਸਾਇਣ, ਸੁਗਿਰਾ ਦੇ ਸਮਾਨ, ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਤਾਲਾਬੰਦ ਕੈਬਨੇਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਘਰ ਵੱਲੋਂ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਪੌਦੇ ਛੁਹਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਖਿਓ ਕੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਪੀਣ, ਖਾਣ ਜਾਂ ਖੇਲਣ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ: ਸਾਹ ਦੀ ਅਜੀਬ ਗੰਧ, ਮੂੰਹ ਦੁਆਲੇ ਜਲਨ, ਪਸੀਨਾ, ਪੇਟ ਦੀ ਖੁਰਾਬੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਕੜਕਣ ਪੈਣੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦੱਸਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ (800) 222-1222 'ਤੇ ਪੇਆਇਜ਼ਨ ਮਦਦ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪ ਉਲਟੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੱਲੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।



★ ਇੰਟਰਨੈਟ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਇੰਟਰਨੈਟ ਸੇਫਟੀ ਕਾਨੂੰਨ
ਚਲਿਡਰਨਸ ਓਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਕਟ (COPPA) ਹਰ ਵੇਬਸਾਈਟ ਤੇ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਪਾਲਸੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ 13 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ, ਪਤੇ, ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਕਿਉਰਟੀ ਨੰਬਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਮੰਜੂਰੀ ਲੈਣ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਓ ਅਤੇ ਸੁਖਿਓ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਵਰਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਆਨਲਾਈਨ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਵੇ।
- ਸਰਿਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਹਿਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਅਸਲ ਵੱਲੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।
- ਕਸਿ ਅਜਨਬੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਯਿਤ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਾਸਵਰਡ ਸਮੇਤ ਨਜਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਦੇਣ।
- ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਜਿਸ ਵੱਲੋਂ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਆਨਲਾਈਨ ਲੁਟੇਰੇ, ਸਾਇਬਰ ਬੁਲਗਿ (ਆਨਲਾਈਨ ਬੁਲਗਿ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਰਮਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਟਿਪਣੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਅਤੇ ਫਸਿਗਿ, (ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਮਕਸਦ ਲਈ ਇੱਕ ਚੋਸਤ, ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰੇ, ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਸਮਲਿ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੇ ਸੀਮਾ, ਉਹ ਕਸਿ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਹਿਣੀਆਂ ਵੇਬਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੇਮਾਂ ਖੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਸਿ ਸਮੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਨਯਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਯਿਮ।
- ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਵੀ ਆਨਲਾਈਨ ਸੰਸਾਰ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਮਿਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਸਕਿ (ਲੈਡ)

ਸਕਿ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ:

- ਧੂੜ, ਚਾਬੀਆਂ, ਪੈਂਟ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਖੜਿਏ, ਚਪਿਸ, ਪੱਥਰ ਜਾਂ ਸੰਗਮਰਮਰ ਤੋਂ ਬਣੀ ਖੇਲਣ ਵਾਲੀ ਰੇਤ, ਮਟੀ, ਪਾਣੀ।

ਸਕਿ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ:

- "ਬਨਿਾ ਸਕਿ ਵਾਲ" ਵਾਲੇ ਪੈਂਟ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣ ਵਰਤੋ।
- ਨਯਿਮਤਿ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਕਿ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਲੀਨ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਤਮਦਿ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਪੈਂਟ ਕੀਤੀ ਸਤਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਟੈਸਟਗਿ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ:

- ਖਾਸ ਕਰਕੇ 1978 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਟੈਸਟਗਿ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਏਟ-ਰਸਿਕ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 1, 2 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਲੋਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹੇਠ ਦਿਤੇ ਅਦਾਰੇ ਲਈ ਟੈਸਟਗਿ ਅਤੇ ਸਕਿ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:
 - ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਤ ਵੱਡਿਗ ਜਾਂ ਪਰਵਿਰ ਦਾ ਡਾਕਟਰ
 - ਨੈਸ਼ਨਲ ਲੈਡ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (800) 424-5323
 - ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿਤੇ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵੀ ਚੈਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹ (800) 426-4791 'ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਤ ਪਾਣੀ ਹੇਟਲਾਈਨ।

ਦਵਾਈਆਂ

- ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੁਛੋ।
- ਦਵਾਈ ਨੂੰ "ਕੈਂਡੀ" ਨਾ ਕਰੋ।
- ਨਰਿਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।
- ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਰਿਫ਼ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

★ ਅੱਗ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਮਬੱਤੀ, ਲਾਈਟਰ, ਅਤੇ ਮਾਚਸ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਇੱਕ ਆਉਟਲੈੱਟ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਲੰਗ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਰਪੈਟ ਜਾਂ ਦਰੀਆਂ ਹੇਠ ਬਜਿਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਵੀ ਅੱਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਸੌਂਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਅਲਾਰਮ ਨੂੰ ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਚੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਬੈਟਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵੱਲੋਂ ਬੈਟਰੀ ਅਤੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜੰਤਰ ਰੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਸੁਖਿ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੜਕੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੇਫਟੀ ਕੁੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਰ ਖੁੱਲੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਵੇਲੇ, ਫਰਸ਼ ਸਰਕ ਕੇ ਜਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਧੂਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਉਪਰ ਵੱਲ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਖਿਓ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਭੱਜਣ ਨਾ ਬਲਕਿ ਰੁੱਕ ਕੇ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ "ਰੁਕੋ, ਗਰਿ ਅਤੇ ਲੋਟੋ"। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਿਥੇ ਹਨ ਉਥੇ ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਗਰਿਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ ਫਰਿ ਲੋਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਨਯਿਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਯਿਮ ਬਲਿਕੁਲ ਸਪਸ਼ਟ ਰੱਖੋ।

ਹੋਰ ਸੱਝੋਣ ਲਈ

- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਤਿਬਾ:**
NO DRAGONS FOR TEA: FIRE SAFETY FOR KIDS (AND DRAGONS)
Jean Pendziwol, ਵੱਖਰੀਆਂਕਾਰ Martine Gourbault
IT'S TIME TO CALL 911 Penton Overseas
I CAN BE SAFE Pat Thomas, ਵੱਖਰੀਆਂਕਾਰ Lesley Harker
- ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਤਿਬਾ:**
THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS
(847) 434-4000 ਜਾਂ www.aap.org
- SAFE KIDS**
(202) 662-0600 ਜਾਂ www.safekids.org
- CHILDREN'S SAFETY NETWORK**
(617) 618-2918 ਜਾਂ www.childrensafetynetwork.org