



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਲ
ਕਰੋ (888) CHS-4KIDS (888-247-4543).
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ
ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ
ਕਰਕੇ www.chs-ca.org 'ਤੇ ਜਾਓ



ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਹੈੱਡਕੁਆਰਟਰ

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

©2025 Children's Home Society of California

ਸੁਰੱਖਿਆ

ਹੈ ਕਥਾਮ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ

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



ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਵੀ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਣ।



ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਦਲਾਅ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖ਼ਤਰੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਨਵੇਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

★ ਕਾਰਾਂ

ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਦੇ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ (ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ, ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ, ਬੁਸਟਰ, ਸੀਟ ਬੈਲਟ) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਈਵੇਅ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸੇਫਟੀ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (National Highway Traffic Safety Administration, (NHTSA)) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕਾਰ ਸੀਟ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਂ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੇਟੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ, ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਾਰ ਸੀਟ ਚੁਣੋ
- ਕਾਰ ਸੀਟ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੇ ਮਾਲਕ ਦਾ ਮੈਨੂਅਲ ਅਤੇ ਕਾਰ ਸੀਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਾਰ ਮਾਲਕ ਦਾ ਮੈਨੂਅਲ ਦੇਵੇਂ ਪੜ੍ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਪਡੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੀਕਾਲ ਨੋਟਿਸਾਂ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ

ਰੀਕਾਲ ਨੋਟਿਸਾਂ ਲਈ ਸਾਈਨ

ਅੱਪ ਕਰੋ
- ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਾਰ ਸੀਟ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

- ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਵੀ। ਤਾਪਮਾਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਗੱਡੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਕਲ ਲਗਾਓ
- ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਯਾਦ-ਪੱਤਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਡੌਣਾ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਯਾਤਰੀ ਯਾਦ-ਪੱਤਰ ਵਜੋਂ ਯਾਤਰੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਛੱਡਣਾ



★ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟਾਕ ਕੀਤੀ ਫਸਟ-ਏਡ ਕਿੱਟ ਰੱਖੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਕੋਲ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਫਸਟ-ਏਡ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ www.ready.gov

ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪਰਿਵਾਰਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ (ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ): 911, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ, ਘਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ/ਪਤਾ, ਹਸਪਤਾਲ, ਸਥਾਨਕ ਜ਼ਹਿਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੇਂਦਰ, ਬਾਲ ਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ।

ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਣ

- ਸਰਕਟ ਬ੍ਰੇਕਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਣੋ
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤਾਰਾਂ (ਹੇਅਰ ਡ੍ਰਾਇਅਰ, ਟੇਸਟਰ) ਨਾ ਲਗਾਓ
- ਗਿੱਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਤਾਰਾਂ ਨਾ ਲਗਾਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਆਊਟਲੈੱਟ ਕਵਰ (ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਕਵਰ, ਪਲੱਗ ਇਨ ਕੈਪਸ) ਵਰਤੋ
- ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ (ਕਲਿੱਪਾਂ, ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ) ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਠੋਕਰ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਸਤੂਆਂ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਡਿੱਗਣਾ (ਫਾਲਸ)

- ਬੈਂਡਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਵੇਅ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਜਗਦੀਆਂ ਰੱਖੋ
- ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਬਾਥਟਬ ਵਿੱਚ ਰਬੜ ਦੀ ਮੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਚਾਰ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੇਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਫਰਨੀਚਰ

- ਐਂਕਰ ਸੈਲਫਾਂ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਉੱਚੇ ਨੱਗ
- ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ, ਕਲੀਨਰ, ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੁੰਡੀਆਂ ਜਾਂ ਤਾਲੇ ਵਰਤੋ
- ਤਾਰ ਰਹਿਤ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਢੱਕਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਗਾਰਡ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਰਸੋਈ

- ਚੁੱਲ੍ਹੇ 'ਤੇ, ਘੜੇ ਅਤੇ ਪੈਨ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਨਾ ਸਕਣ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਤੰਦੂਰ ਗਰਮ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ
- ਚਾਕੂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁੜੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਸਟੋਵ ਦੇ ਨੇਬਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਰ ਵਰਤੋ ਜੋ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਣ
- ਫਰਿੱਜ, ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਅਤੇ ਓਵਨ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੁੰਡੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਚੜ੍ਹ ਸਕਣ

★ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ (ਗਰਮ ਸਤਹਾਂ, ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮਜ਼ਬੂਤੀ)।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੇਅਰ

- ਬਾਈਕ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੈਲਮੇਟ ਅਤੇ ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਪੈਡ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਇਨਲਾਈਨ ਸਕੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਕੇਟਬੋਰਡਿੰਗ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੈਲਮੇਟ, ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁਹਣੀਆਂ ਦੇ ਪੈਡ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਗਾਰਡ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਗਲੀਆਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ:

- ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜੋ ਅਤੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ
- ਗੇਟ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਭੱਜੋ
- ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਡਰਾਈਵਰੇਅ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ
- ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਸੜਕ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੀ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ

ਸੂਰਜ

- ਜਦੋਂ ਯੂਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਦਲਵਾਈ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਸਵੇਰੇ 10:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:00 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿੱਧੇ ਧੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਟੋਪੀ, ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ, ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ
- ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ



★ ਪਾਣੀ

- ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਉਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਇੰਚ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਾਥਟਬ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਬਾਲਟੀ, ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਚਾਰ ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੈਰਨਾ ਸਿਖਾਓ
- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਪੂਲ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਉਪਕਰਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਲ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਇੱਕ ਤਾਲਾਬੰਦ ਵਾੜ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਫੁੱਟ ਉੱਚੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਇੰਚ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੂਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਲੇਟਾਂ ਹੋਣ) ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਪੂਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਰ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੀਚ ਅਤੇ ਪੂਲ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਢੁਕਵੇਂ ਫਲੋਟੇਸ਼ਨ ਉਪਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਣਗੇ



★ ਜ਼ਹਿਰ

- ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਹੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਬਾਰਬਿਕੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਾਹਰੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਰਸਾਇਣ, ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦ, ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ, ਸੈਂਪੂ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਂ ਤਾਲੇ ਵਾਲੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਪੌਦੇ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖਾਣ ਜਾਂ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਨਾ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਜਾਂ ਨਾ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ
- ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ: ਅਜੀਬ ਸੁਰੰਧ ਵਾਲੀ ਸਾਹ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੜਨ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਉਲਟੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਦੌਰੇ ਪੈਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ (800) 222-1222 'ਤੇ ਪੇਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਹਾਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਨ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਡਿੱਗ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਲੀਡ

ਸੀਸੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਰੋਤ:

- ਧੂੜ, ਚਾਬੀਆਂ, ਪੇਂਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਪੱਥਰ ਜਾਂ ਸੰਗਮਰਮਰ ਤੋਂ ਬਣੀ ਖੇਡ ਰੇਤ, ਮਿੱਟੀ, ਪਾਣੀ, ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ
- ਸੀਸੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:
- ਸੀਸੇ-ਮੁਕਤ ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੀਸੇ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਪੇਂਟ ਕੀਤੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣਾ:

- ਜਾਂਚ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ 1978 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਘਰਾਂ ਲਈ
- ਜੇਖਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ 1, 2 ਅਤੇ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਸੀਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:
- ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ
- (800) 424-LEAD (5323) 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੀਡ ਸੂਚਨਾ ਕੇਂਦਰ (National Lead Information Center)
- ਤੁਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹੋਟਲਾਈਨ (800) 426-4791 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਦਵਾਈ

- ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਤਾਲੇ ਵਾਲੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਸਾਰੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਦਵਾਈ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਇਹ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ
- ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਕਰੋ

★ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਕਟ (Children's Online Privacy Protection Act, (COPPA)) ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ 13 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ, ਪਤਾ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੰਬਰ, ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਖਾਓ:

- ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ
- ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣ ਲਈ
- ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ
- ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਾਸਵਰਡ ਸਮੇਤ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਦਿਓ
- ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ਿਕਾਰੀ, ਸਾਈਬਰ ਫੱਕੇਸ਼ਾਰੀ (ਆਨਲਾਈਨ ਫੱਕੇਸ਼ਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਬੇਰਹਿਮ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ), ਅਤੇ ਫਿਸ਼ਿੰਗ (ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਜੋ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੇਸਤ, ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀ, ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭੇਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਉਹ ਨਿਯਮ ਜੋ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਗੇਮਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਕਦੋਂ ਹੈ
- ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ



ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ



- ਫੋਨ, ਟੈਬਲੇਟ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਉਚਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰਨ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ, ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ, ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- www.onguardonline.gov ਅਤੇ www.cybertipline.com 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ (ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ)

★ ਅੱਗ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਮਬੱਤੀਆਂ, ਲਾਈਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਚਿਸਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਆਉਟਲੈੱਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਲੱਗ ਅਤੇ ਕਾਰਪੈਟਾਂ ਜਾਂ ਗਲੀਚਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਅੱਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਗੈਰੇਜ ਵਿੱਚ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਦਲੋ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਟਾਰਚਾਂ ਅਤੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ ਰੱਖੋ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਣੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੈਚ ਅਤੇ ਬਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ
- ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਅੱਗ ਵਿੱਚ, ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੀਂਗੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਭੱਜਣ ਨਾ, ਸਗੋਂ "ਰੁਕੋ, ਡਿੱਗੋ ਅਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ"। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਰੁਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਲਟਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਇਰ ਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਓ; ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਟੂਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਦੇਵੇਂ ਹੈ!



ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ੁਕਰਾਂ

ਚਾਹ ਲਈ ਕੋਈ ਡਰੋਗਨ ਨਹੀਂ: ਬੱਚਿਆਂ (ਅਤੇ ਅਜਗਰਾਂ) ਲਈ ਅੱਗ ਸੁਰੱਖਿਆ Jean E. Pendziwol, Martine Gourbault ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁਣ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

Penton Overseas

ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ: ਸੁਰੱਖਿਆ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਪਹਿਲੀ ਝਲਕ Pat Thomas, Lesley Harker ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ

ਸੰਗਠਨ

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 ਜਾਂ www.aap.org

ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ

(202) 662-0600 ਜਾਂ www.safekids.org

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੈੱਟਵਰਕ

(617) 618-2918 ਜਾਂ www.childrenssafetynetwork.org