ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਸਖੇ

- ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹ ਰੁਕੇ, ਦੇਖੇ ਅਤੇ ਸੁਣੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਸਿਗਨਲ ਵਾਲੇ ਚੌਰਾਹਿਆਂ, ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗੇ ਸਥਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਟੌਪ ਦੇ ਸਿਗਨਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ।
- ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰੋ।
- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਾਹ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਸਤੇ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਫੁਟਪਾਥ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਚੱਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਦਿਓ ਕਿ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਣ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਦੇਖਣ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਲਿਸ਼ਕਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹਿਨਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਦਿੱਸਣ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ 911 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾਓ:
www.settlement.org

Your organization here

CMAS

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

www.cmascanada.ca
parentingsupport@cmascanada.ca

Funded by / Financé par

Citizenship and Immigration Canada / Citoyenneté et Immigration Canada / Canada

ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ
www.inavigait.com

iNAVIGAIT kids

Street Safety for Children: Punjabi Sécurité des enfants dans la rue : Punjabi

Mixed Sources
Cert no. SW-COC-003451
© 1996 FSC

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਰੀਜ਼

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਸਭ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਸੜਕ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸ਼ਾਇਦ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਇਹ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨਾ ਸਿਖਾਵੇਗੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਸਮੇਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਣਨ, ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਪਰਖਣ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਵਿਕਸਤ ਹੋਈਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਕਾਰ ਕਿਹੜੀ ਦਿਸ਼ਾ ਤੋਂ ਹਾਰਨ ਵਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਰ ਇੰਜਣ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕਿਹੜੀ ਦਿਸ਼ਾ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਨ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਟਾਂ ਉਦੋਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੇਡਦ-ਖੇਡਦੇ ਸੜਕ ‘ਤੇ ਦੌੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਿਖਾਉਣੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਕਾਰਾਂ ਸੜਕ ‘ਤੇ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਫੁਟਪਾਥ ‘ਤੇ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਸੜਕ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਰੁਕਣ, ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਸਿਗਨਲ ਵਾਲੇ ਚੌਰਾਹਿਆਂ, ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗੀਆਂ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ, ਜਾਂ ਸਟੌਪ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਗੇਂਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਪਿੱਛੇ ਸੜਕ ‘ਤੇ ਨਾ ਭੱਜਣ।

ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਕਾਇਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇਖ-ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖ ਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਲਿਸ਼ਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹਿਨਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣ।

ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਾਹ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਓ।

ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਰੇਲ ਪਟੜੀਆਂ, ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਭਰੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲੇ ਚੌਰਾਹੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਇਲਾਕੇ ਜਿੱਥੇ ਕਾਰਾਂ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਚੱਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫੁਟਪਾਥ ‘ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਫੁਟਪਾਥ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ‘ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦਿਓ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੜਕ ਪਾਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਾਰਾ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕ ਰੁੱਕ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਬੱਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਚੌਰਾਹਿਆਂ ‘ਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰ ਕੇ ਆ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਦੇਖਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸੋ। ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਚੌਰਾਹਿਆਂ ‘ਤੇ ਖੱਬੇ, ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਦੇਖਣ।