

ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਸਾਰੇ



ਐਮਜੋਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੇਵਵਾਂ
ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
www.settlement.org

Your organization here

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ
ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ -25°C (-13°F) ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਰੀਂ ਰੱਖੋ।

- ਪੇਡਲ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੋਂਦਾਂ ਤੌਅ ਕਰੋ ਅੰਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੜੀ-ਬੋਡੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਨਿੱਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਧਾ ਅੰਦੇ ਸੱਕਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਗਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਪਹੜਾਂ ਪਹਿਲਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

- 0 ਅੰਦੇ 10°C ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਾਗ਼ ਕਾਗ਼ ਪਹਿਲਾਂ: ਪੈਟ, ਕਮੀਜ਼ ਅੰਦੇ ਜੁਰਬਾਂ ਅੰਦੇ ਇੱਕ ਕੋਟ, ਟੋਪ, ਜੂਤੇ ਅੰਦੇ ਦਸਤਾਨੇ।

- 0°C ਤੋਂ ਹੋਣਾਂ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਪਤੇ ਪਹਿਲਾਂ: ਬਰਸਾਲ ਅੰਡਰਵੀਅਰ, ਕਮੀਜ਼, ਗਰਮ ਜੁਰਬਾਂ, ਪੈਟ, ਸਵੇਰਚ, ਕੋਟ ਜਾਂ ਸਨੌਰ ਸੂਟ, ਜੂਤੇ, ਦਸਤਾਨੇ, ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਨਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਕਾਪੜਾ ਅੰਦੇ ਰੋਪ।

- ਸਕਾਰਾਫ ਅੰਦੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਡੇਰੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੜ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਹ ਪ੍ਰਣਾਲੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਿਸਦੀ ਬਾਅਦੇ, ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਨਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਪਤੇ ਅੰਦੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੇ ਕਾਲਿਪ ਵਰਤੋ।

- ਕੱਕਰਖਾਧ (ਫ੍ਰੋਸਟਬਾਈਟ) ਦਾ ਲਿਲਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨਾਹੀਂ ਨੂੰ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਨਿੱਧਾ ਕਰੋ, ਜੇ ਸੰਨਤਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲਈ ਬੁਲਾਓ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਝਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋਕਾਰਮੀਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



www.cmascanada.ca
parentingsupport@cmascanada.ca

Funded by / Financé par

Canada

Citizenship and Immigration Canada Citoyenneté et Immigration Canada

Sunnybrook

CMAS



ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ
ਕਪਤੇ ਪਹਿਲਾਂ
ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ



ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਰੀਜ਼



ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਚਾ ਮਸਤੀ ਭੁਲਿਆ ਹੈ
ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਬਰਵਡ ਵਿਚ ਪੇਡਲਾ ਪਸੰਦ
ਕਰਦੇ ਹਨ! ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਕਾਪੜੇ ਪਿਹਿਣਣਾ ਸਾਇਦ
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਰਵਾਰ ਲਈ ਨਵਾਂ ਹੋਵਾ। ਭਾਵੇਂ
ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਪੈਂਦ ਹਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਮ ਸਥਾਲ ਤੋਂ ਆਉਣ
ਜਾਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਹੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਹਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਪੜੇ
ਪਹਿਨਾਊਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਹ ਬਾਹਰ
ਬੇਡਲ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ
ਚੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ।

— ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ

ਪਤਲਾਂ ਪਰਤਾਂ ਪਾਹਨ ਕਿ ਇਸਾਰ ਕਰ। ਇੱਕ ਭਰ ਕਿਵੇਂ
ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਹ ਪਰਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਧਾ ਅਤੇ ਸੁਕਾ ਰੋਪਣਗੀਆਂ।
ਧੁਹੜੀਆਂ ਜਿਆਦਾ ਪਰਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ
ਲੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਗਹਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮੌਜਾ ਆ ਸਕਦਾ
ਹੈ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੇਡਲਾ ਬੰਦ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਨੌਜਵਾਨੀ
ਨਿੱਕੇ ਬਾਲ ਅਤੇ ਯੋਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਕਰਪਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ
ਪਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕਾਨੂੰਨ (ਜੁਹੇ ਬਾਬੀ) ਆਪਣੇ
ਭਰੋਸਾ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਅਤੇ ਸੱਭਾਗ ਵਿੱਚ ਉਥੋਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਭਿੰਸੇ
ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸੰਨ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੀ
ਸਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਪਣੇ
ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਧਾ ਕਰਨਾ ਸੂਝੁ ਕਰ ਦਿੱਓ।
ਚਾਡੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਿੱਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਧਾ
(ਲਾਕਿ ਗਰਮ) ਪੋਵ ਵਾਲਾ ਕਪੜਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ
ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੱਕਰਖਾਪੀ ਚਾਡੀ ਨੂੰ ਕਰੋ
ਦੀ ਹਵਾਂ ਨਾ। ਉਸ ਨਾਲ ਸੂਕਾਓ ਅਤੇ ਮੱਚੇ
ਨੂੰ ਕੋਈ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਪੀਛੇ ਨੂੰ ਰਿਹਿ। ਜੇ ਸੰਤੋਤ ਤ੍ਰਿਤੁ ਮਿਟਾਂ
ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ
ਬੁਲਾਓ।

ગાંધીપેચરમીઆ ઉંડુંદા હૈ જન્યે તુહાડે પ્રોદે દે સવીત દા તાપમાન નોરેમલ (આમ) (98.6°F જાં 37.0°C) તે જેણું આ જાંસા હૈ। તુહાડે સ્વેટું બારત લેબ મને ત્રક બરફ વિચ્છે ખેડદિઝાં ગાંધીપેચરમીઆ હો સકદા હૈ એડે ઉંડ ગિલા હો સકદા હૈ। ગરુમ મેનમ વિચ દી (10°C), જન્યે બારમ અને હવાવાં દા મેસમ હેવે તું ગાંધીપેચરમીઆ હે કારન તુહાડે બેંચેટું બહુત બુરી તરાં કાંચા છિં સકદા હૈ, ઊમદી બોલી અસપુસ્ત હો સકદી હૈ જાં ઉંડ બેંલે હો સકદા હૈ।

११. ‘उ काल ब्रा। मन्त्र पुरुष उ पाठला, अपाह ब्रह्म ने अद्व लिआहि अते उसने केयी दी गिले क्याते उत्तर दिई। हेर उस नु निंये कंबल विच ल्योट दिई।



नदें उठ खेड़ल लड़ी थाहर नांदे जह तां खेड़ल दे समं ची
 हैं तै अरे अरे आगे रुचे तुं चूड़ी-चूड़ी दे र थाहर
 नियं करन लड़ी अस्वर ले के आहि । नदें उठ अस्वर
 आहिं दे जन, तं तुविं जारे निले क्यां अरे नुते उत्तर
 सिंह अरे उग्रां ठौं पीछे लड़ी केसी नियं चीज सिंह ।

लिंग रेहे

जैनेडा विच मरदीਆं दे दैरान
कसी वारी -30° मैल्याम (C)
(-22°F) उपमान नाल मैसम
बहुत गी ढंडा हे मकदा ते।
ओपर, जे डुगडे बैंच ने मरी हँग
नाल क्यों परिने गेंहुं गं, तों
उधा शरत ना मकदा ते जव्हं तर
कि उपमान -25C (-13°F) ते
गेठा ना गेंहुं।

0°C ते घट उपमान
वाले मैसम विच
आपणे बैंच ने बरामल
अंडरवीरत, क्यानित,
गरह नुराखा, पैंट अंडे
सिल्क स्वेटर पुआ के छिार करो। देर उगंते ने क्रेट नां मानेआ
मुट, मंडे, दमडाने, गतदन ने लिंगा रेख वाला क्याजा अंडे रो
पीविलहु। क्रेट नां मानेआ मट दी लिप गर में परी बैत कर के



