

# ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਸਾਰੇ



ਐਮਜੋਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ  
ਲੱਭਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਰੀ:  
[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

Your organization here



## ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਪਾਲਣ-ਪੱਸਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

- ਆਪਣੇ ਨੁਲਕਿਆਂ 'ਤੇ ਸਾੜ-ਹੋਗਕ ਬੇਂਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਇਸਤਰਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਗੀਟਰ ਦੇ ਤੇਪਮਾਨ ਨੂੰ 49°C (120°F) 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੈਟ ਕਰੋ।
- ਡੋਰੀਆਂ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਆਉਟਲੈਟ ਛਕ ਦਿਓ।

- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨਿਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆਤ ਸਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਆਵੇ।
- ਗਰਮ ਪਤੜਿਆਂ, ਕੜਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।

- ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਵਾਈਆਂ, ਸੁਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਧਾਤਾਂ ਅਤੇ ਗੱਚ ਜਾਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੈਬਿਨਟ ਵਿੱਚ ਤਾਲ ਲਗਾ ਦਿਓ।
- ਬਲਾਈਡ ਕੋਰੋਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਲੀਆਂ ਮਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਕੋਨੀਆਂ ਅੰਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਰੋ ਦੀ ਬਾਲਕੋਨੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਚੁਣ੍ਹ ਰੱਖੋ।
- ਬਾਲਕੋਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚਚਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਗਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਰੋ ਦੀ ਬਾਲਕੋਨੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਚੁਣ੍ਹ ਰੱਖੋ।



## ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਘਰੋਲ੍ਹ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ



- ਸਾਰੀਆਂ ਮਿੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿੱਡੇ ਗਰੜ ਅਤੇ ਵਿੱਡੇ ਸਟੈਪ  
ਵਰਤੋਂ।

- ਪੜੀਆਂ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਹੋਣਾਂ ਦੀਵਾਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੇਟਾਂ ਨੂੰ ਚਿਟਕਣੀ ਲਗਾ ਦਿਓ।

- ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੀਪਰਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਕਾਨ-ਮਾਜ਼ਕ ਸੰਸਕਾਰ ਹੈ:  
ਲੈਂਡਰਲ ਐਂਡ ਟੈਨੇਂਟ ਬੋਰਡ:  
1-888-332-3234/416-645-8080.

Funded by / Financé par

Citizenship and Immigration Canada      Citoyenneté et Immigration Canada

Canada

**Sunnybrook**  
RBC FIRST OFFICE FOR INJURY PREVENTION



**ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਰੀਜ਼**

# ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

## ਹੋਕਥਾਮ

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇਸ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਮਾਝ-ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਨੰਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਗਹਿਰੇ ਹੋਵੇ ਜੋ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਦਤ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੋਚਿਆਂ ਦੀ ਗਾਬੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਘੋੜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਕਿਤਾਬਚੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



### ਸੱਟਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਦੀਆਂ ਹਨ?

ਫੁੰਟੇ ਬੱਚੇ ਜਾਗਿਆਅਸੁ, ਉਤਸਾਹ ਭਰੇ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜੇਸ਼ਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਜੋ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਖਤਰਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਫੁਰਤੀਚਰ ਜਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਚੁਣੌਤੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਦੇ-ਕਦਾਈ ਬਚੇ ਲੋਗਲੀ ਜੀਂ ਨੀਲ ਪੈਣ ਬਚਪਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪਰ ਗੋਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਬੋਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਲਾਈਆਂ ਹਨ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ 'ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ' ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਪਾਰਨ ਕਦਮ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੇ ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘੁੰਘੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਨਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖ ਨਿਯਮ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਚ ਦੇ ਪਿਛੇ ਬਰਤਨ ਤੋਂ ਪਾਵਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਵੇਂ। ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਟੋਚ ਦੇ ਪਿਛੇ ਬਰਤਨ ਤੋਂ ਪਾਵਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਵੇਂ।

ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੁੰਜਿ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਹਿੱਕਸ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਣੀ ਪਕਾ ਰਹੇ ਹੋਏ ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਨਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖ ਨਿਯਮ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਆਵੇ। ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਟੋਚ ਦੇ ਪਿਛੇ ਬਰਤਨ ਤੋਂ ਰੱਖਵੇਂ। ਅਤੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਨੂੰ ਧੂਮ ਦਿਓ। ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੱਕ ਪੁਹੁੰਚਿਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅਤੇ ਚਿਟਕਵੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੈਂਤੀਆਂ ਦੇ ਮਿਥਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਗੇਂਦਾਂ ਦੀਆਵਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿਟਕਵੀ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਵਾਸ਼ੀਆਂ (ਗੋਲੀਆਂ, ਖਾਸੀ ਵਾਲੇ ਸਿਰਪ, ਤਰਲ), ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੈਬਿਨਿਟ ਵਿੱਚ ਤਾਲ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਪੈਂਤੀ ਅਤੇ ਬੈਂਡ ਪਿੜਕੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਜਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਬਾਲਈ-ਡੱਕੋਡਨ (ਜਨ੍ਮ ਕੋਕ ਸਬੂਨ ਦੀਆਂ ਡੇਗੀਆਂ) ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਡੇਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ, ਬੰਨ ਦਿਓ ਜਾਂ ਡੇਗੀ ਵਿੱਚ ਬਾਲੀ ਚਿਟਕਵੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਅਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੋਂ ਦੇਖੋ। ਸੰਭਾਵਤ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲੁੜਣ ਲਈ ਹੋਣਾਂ ਵਰਸ 'ਤੇ ਲੱਟ ਜਾਓ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਦੂ ਨ ਸਕੇ। ਇਹ ਦੇਖ ਕਿ ਕੋਈ ਫੇਰੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਿੱਚ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਮਿਆਨ ਵਿਡ ਕਿ ਫਰਤੀਚਰ ਨੂੰ ਸੈਖਿਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਘਰੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਕਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਲਕੀਨੀ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਆਊਟਰਲੈਟ ਛੁਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਸਾਰੀਆਂ ਪਿੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿੜੇ ਗਾਰਡ ਅਤੇ ਵਿੜੇ ਸਟੋਪ ਵਰਤੋਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਾਰਡਵੇਰ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਗਹਿਰੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੈਂਤੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੇਟ ਵਰਤੋਂ ਜਿਹਾਂ ਨਲ ਪੇਚ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੈਂਤੀਆਂ ਹਨ। ਪੈਂਤੀਆਂ ਦੇ ਮਿਥਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਗੇਂਦਾਂ ਦੀਆਵਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿਟਕਵੀ ਲਗਾ ਦਿਓ।

