

next page

Close Window

# ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

# ਰੋਕਥਾਮ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਵਿਮਿੰਗ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਸਵਿਮਿੰਗ (ਤੈਰਾਕੀ) ਕਰਨ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਸੁਸਤਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ

## ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੈਰੋ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਆਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਤੈਰਾਕ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇ।



ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਐਨ ਨੇੜੇ ਰਹੋ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੈਰਾਕ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਲ ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਰਾਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ 1.2 ਮੀਟਰ (4 ਫੁੱਟ) ਦਾ ਸੰਗਲਾ ਲਗਾ ਕੇ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਤਾਲਾਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਿਟਕਣੀ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਗੇਟ ਵੀ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ।



ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਹਨ। ਸਵਿਮਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਸਵਿਮਿੰਗ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ। ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵਿਮਿੰਗ ਕਰਨੀ ਆਉਂਦੀ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵਿਮਿੰਗ ਦੇ ਸਬਕ ਸਿਖਾਓ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਵਿਮਿੰਗ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਰਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਫੇਰ ਵੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਬਣੀ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਘੱਟ ਡੂੰਘਾਈ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਪੂਲ ਦੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿਓ। ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਰਸਾਤੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਭਰ ਸਕਣ।

ਸਵਿਮਿੰਗ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੀਵਨ

## ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਕਿਉਂ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੱਟ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੌਤ ਦਾ ਦੂਜਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਡੁੱਬਣਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਤਰਨ ਤਾਲਾਂ (ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲਾਂ), ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਡੁੱਬਦੇ ਹਨ। ਐਸਤਨ ਡੁੱਬਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 36% ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਪਿਛਲੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਪੂਲ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਡੁੱਬਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਥਾਂ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਡਸਟ ਏਡ) ਅਤੇ ਸੀਪੀਆਰ ਸਿੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਸਵਿਮਿੰਗ ਦੇ ਸਬਕ ਸਿੱਖ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਰਾਖੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸੀਪੀਆਰ (ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ) ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੈਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਾਈਫਜੈਕੇਟਾਂ ਪਹਿਨਾਓ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਲਾਈਫਜੈਕੇਟ ਪਹਿਨੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਫੇਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੇੜੇ ਹੀ ਹੋਣ।

ਸਵਿਮਿੰਗ ਮਨਪਰਚਾਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਗੇ।