ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਖੋ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਪੌਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੈ?

ੳ) ਬੌਸਟਨ ਫਰਨ

ਅ) ਸਪਾਈਡਰ ਪਲਾਂਟ

ੲ) ਡੀਫੈਨਬੇਕੀਆ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਜ੍ਹਾ ਕੀ ਹੈ?

ੳ) ਡਿੱਗਣ ਕਰ ਕੇ

ਅ) ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਕਰ ਕੇ

ੲ) ਜਲਣ ਕਰ ਕੇ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੌਤਾਂ ਲਈ ਇਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ?

ੳ) ਦਵਾਈਆਂ

ਅ) ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ੲ) ਪੌਦੇ

ਜਵਾਬ: 1 ੲ, 2 ੳ, 3 ੳ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰਾਨਾ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਸੇਫ ਸਟਾਰਟ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੇਫਟੀ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਜਾਓ।

www.bcchildrens.ca/safetystation

SAFETY STATION

safestart

ਬੀ.ਸੀ. ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ
ਸੱਟਾਂ-ਫੇਟਾਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

604-875-3273
1-888-331-8100
www.bcchildrens.ca/safestart

BC CHILDREN'S HOSPITAL
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਮਾਰਚ 2009

Punjabi

ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

Home Safety Checklist

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

... ਕਿ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ?

safestart

ਬੀ.ਸੀ. ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ
ਸੱਟਾਂ-ਫੇਟਾਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

ਰਸੋਈ

- ☐ ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਟੂਲ ਆਦਿ ਕਾਊਂਟਰਾਂ, ਸਿੰਕ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਅਤੇ ਸਟੋਵ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਫੀ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ☐ ਛੁਰੀਆਂ, ਕੈਂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਿਖੇ ਸੰਦ ਕਿਸੇ ਦਰਾਜ ਵਿਚ ਜਿੰਦੇ ਹੇਠ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ☐ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਟੋਵ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਬਾਲ਼ਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤੇ ਪਦਾਰਥ ਮੇਜਾਂ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰਾਂ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ☐ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ☐ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਸਕਣ, ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ☐ ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿੰਦੇ ਹੇਠ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

- ☐ ਅੱਗ-ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

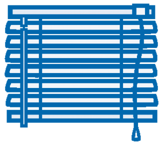
ਗੁਸਲਖ਼ਾਨਾ

- ☐ ਦਵਾਈਆਂ, ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਕਿਸੇ ਤਾਲਾਬੰਦ ਰਖਣੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਸਾਂਭਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਾ ਹੱਥ ਨਾ ਪਾ ਸਕੇ।
- ☐ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਮੁਹਾਣੇ "ਅਰਥ ਕੀਤੇ" ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਦੇ ਪਲੱਗਾਂ ਉੱਤੇ ਢੱਕਣ ਚੜ੍ਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ☐ ਵਾਲ ਸੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਹੋਰ ਸਾਮਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਟੱਬ ਵਿਚ ਨਾ-ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਮੈਟ ਜਾਂ ਸਟਿੱਕਰ ਲੱਗੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ☐ "ਬਾਥ ਰਿੰਗ" ਜਾਂ "ਬਾਥ ਸੀਟ" ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ☐ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਟੈਂਕ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 49 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਜਾਂ 120 ਡਿਗਰੀ ਫੈਰਨਹਾਈਟ ਤਕ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਮਰਾ

- ☐ ਕਰਿੱਬ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, 1986 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਖ਼ਾਨੇਦਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੰਗੇ ਜਾਣ ਤੇ ਭੇਜੀ ਗਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ☐ ਬੈੱਡ ਅਤੇ ਕਰਿੱਬਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੋਂ ਚੋਖੇ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ☐ ਗੱਦੇ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਖੱਪਾ ਛੱਡਿਆਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਖੱਪਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਸਿਰ ਫਸ ਨਾ ਸਕੇ।
- ☐ ਡਰੈੱਸਰ ਮਜਬੂਤੀ ਨਾਲ ਟਿਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਸਮਾਨ (ਬਕਸੂਏ, ਪਾਊਡਰ, ਵਾਈਪਾਂ, ਤੇਲ ਵਗੈਰ੍ਹਾ) ਬਾਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ੱਦ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਬਲਾਈਂਡਾਂ ਅਤੇ ਪਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਬੰਨੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



- ☐ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪੇਟੀ ਵਿਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਲਈ ਮੋਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਢੱਕਣ ਅੰਦਰੋਂ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਨਾਈਟ ਲਾਈਟਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਕਿ ਖਿਡੌਣਾ ਹੀ ਲੱਗਣ, ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ, ਪਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਟਕਦੇ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ, ਉੱਚੇ ਸਾਕੇਟਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਰਿੱਬ ਵਿਚ ਕੋਈ "ਬੰਪਰ ਪੈਡ", ਸਰ੍ਹਾਣੇ, ਰਜਾਈਆਂ, ਡਿਊਵੇ (ਖੰਭਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਰਜਾਈ) ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਬੈਠਕ ਜਾਂ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ

- ☐ ਟੀ.ਵੀ. ਸੈੱਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਰਨੀਚਰ ਮਜਬੂਤੀ ਨਾਲ ਟਿਕਾਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਮੇਜਾਂ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਗੱਦੇਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਆਤਿਸ਼ਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਲੱਕੜ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕਿਨਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ☐ ਮਾਚਿਸ ਅਤੇ ਅੱਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ੱਦ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ☐ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ 4 ਇੰਚ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਤੇ ਹੀ ਤਾਲਾ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਬੂਟੇ ਹਟਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ☐ ਬਲਾਈਂਡਾਂ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਉੱਚੇ ਕਰ ਕੇ ਬੰਨੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ☐ ਫਰਨੀਚਰ (ਸਾਈਡ ਟੇਬਲ, ਕਾਊਚ ਆਦਿ) ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ☐ ਦਰੀਆਂ ਦੇ ਨੀਚੇ ਤਿਲਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਮੈਟ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿਚ

- ☐ ਹਰ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਸੌਣ-ਕਮਰਿਆਂ ਅਤੇ ਹਾਲਵੇਆਂ ਵਿਚ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਅਲਾਰਮ ਲੱਗੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ☐ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰ ਕੇ ਬੰਨੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ।
- ☐ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨਾਂ ਨਾਲ ਉੱਥੂ ਆ ਸਕੇ।
- ☐ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਫਿਰਕੀ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਬਜਿਆਂ ਨਾਲ ਦੀਵਾਰ ਵਿਚ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।
- ☐ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਣਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਰਵਾਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਠਿਆਂ 'ਤੇ ਢੱਕਣ ਚੜ੍ਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਯਾਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਟੋਭਿਆਂ ਅਤੇ ਤੈਰਨ ਦੇ ਤਲਾਵਾਂ ਦੁਆਲੇ ਜੰਗਲਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਗੇਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਘਰ ਅਤੇ ਤੈਰਨ ਵਾਲੇ ਤਲਾਅ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ)।

ਮਾਰਚ 2009