ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਮੁਢਲੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ:

- ✔ **ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ** ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ:
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
  - ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
  - ਡਾਇਪਰਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
  - ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
  - ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

  ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਓ।
- ✔ **ਹਾਈ ਚੇਅਰਾਂ, ਥਿਬਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ** ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋਣਾ
- ✔ **ਕ੍ਰਿਬਾਂ, ਸਟ੍ਰੋਲਰਾਂ, ਚੇਂਜਿੰਗ ਟੇਬਲਾਂ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ** 1 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ

ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਓ:

- ✔ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਫੋਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ
- ✔ ਮੁਢਲੀ ਫਸਟ ਏਡ ਸਿੱਖ ਕੇ
- ✔ ਇੱਕ ਫਾਇਰ ਐਕਸਟਿੰਗੁਇਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸਮੋਕ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਔਕਸਾਇਡ ਡਿਟੈਕਟਰ ਲਗਾ ਕੇ, ਬੈਟਰੀਆਂ ਜਾਂਚ ਕੇ ਬਸੰਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫੌਲ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੜੀਆਂ ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਕੇ
- ✔ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਰੱਖ ਕੇ
- ✔ ਢਿੱਲੇ ਰੱਗਾਂ, ਮਿਨੀ-ਬਲਾਇੰਡਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ, ਅਤੇ ਲਟਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਰਡਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ
- ✔ ਬੁਕਕੇਸਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਦਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ
- ✔ ਕੁਝ ਗਰਮ ਪੀਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥਲੇ ਲਿਟਾ ਕੇ
- ✔ ਆਪਣੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੀਟਰ ਨੂੰ 49°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (120°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰਕੇ
- ✔ ਕਲੀਨਰਾਂ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਬਟਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਕਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ *ਟੌਡਲਰਜ਼ ਸਟੈਪਸ* ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਵਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲਟਣ ਜਾਂ ਰਿੜ੍ਹਨ, ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਘਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਣਾਓ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲ ਸਕੋ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਉਸੀ ਵੇਲੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਡ ਨਾ ਚੁੱਕੋ, ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਰੇਲਿੰਗ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੱਥ ਖਾਲੀ ਰੱਖੋ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਾਨ

ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਕੋਈ ਵੀ ਸੈਕਿੰਡ-ਹੈਂਡ ਸਮਾਨ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਰਿਕੌਲਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਿਡੌਣੇ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਨਰਮ
- ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ (non-toxic)
- ਧੋਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ
- ਕੋਈ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਨਹੀਂ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਵਾਇਨਲ ਨਹੀਂ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਬੇਬੀ ਵੌਕਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਰਜਿਤ ਹਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਚਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕ੍ਰਿਬਾਂ

ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲੇਪੈਨ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਬਰੀਕ ਮੇਸ਼ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ
- 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਹੀਏ ਨਹੀਂ
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ 48 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (19 ਇੰਚ) ਉੱਚੇ
- ਕੋਈ ਖੁਰਦਰੇ ਜਾਂ ਤਿੱਖੇ ਕਿਨਾਰੇ ਜਾਂ ਢਿੱਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਹੀਂ
- ਕੋਈ ਕਬਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੇ ਚੂੰਡੀ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- 3 ਅਤੇ 10 ਮਿਲੀਮੀਟਰ (1/8 ਅਤੇ 3/8 ਇੰਚ) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਡ੍ਰਿਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੋਈ ਸੁਰਾਖ ਨਹੀਂ
- ਰੇਲਾਂ ਜਾਂ ਮੈਟਰੇਸ ਪੈਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਾੜ ਨਹੀਂ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਨਹੀਂ

ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਸਕਾਰਫ, ਨੈੱਕਲੇਸਾਂ, ਕੋਰਡਾਂ, ਭਾਰੀ ਕੰਬਲ, ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾ ਰੱਖ ਕੇ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿਕਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਟ੍ਰੋਲਰ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- 5-ਪੌਇੰਟ ਹਾਰਨੈਸ
- ਚੰਗੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ
- ਮਹਿਫ਼ੂਜ਼ ਪਹੀਏ
- ਕੋਈ ਤਿੱਖੇ ਕਿਨਾਰੇ ਜਾਂ ਮੁੜਨ ਵਾਲੇ ਢਿੱਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਹੀਂ

ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਪਰਸ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਪੈਕੇਜਾਂ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖ ਕੇ

ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਜੌਗ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ 5 -ਪੌਇੰਟ ਹਾਰਨੈਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਗਾਓ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੇਬੀ ਕੈਰੀਅਰ

ਫਰੰਟ ਕੈਰੀਅਰ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਠੋਸ, ਪੈਡਿਡ ਹੈੱਡ ਸਪੋਰਟ
- ਲੱਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰਾਖ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਿਸਲ ਨਾ ਸਕੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹੀ ਮਾਪ (ਭਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜ ਜਾਂਚੋ)

ਬੈਕ ਕੈਰੀਅਰ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਚੌੜਾ, ਠੋਸ ਬੇਸ

ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ:

- ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਵਰਤ ਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖ ਕੇ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਟ੍ਰੈਪ ਅਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਕਲ ਲਗਾ ਕੇ

ਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਰੈਪ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ (snug fit)
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੋਇਆ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ
- ਕੋਈ ਚੀਰ ਜਾਂ ਪਾੜ ਨਹੀਂ

ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਢਕੇ ਰੱਖ ਕੇ ("ਪਰਗਟ ਅਤੇ ਚੁੰਮਣਯੋਗ")
- ਉਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੈੱਕ ਕਰਕੇ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਧੱਸੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਕੇ
- ਝੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਕੋਟ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿੱਪ ਨਾ ਕਰਕੇ
- ਜੇ ਉਹ 4 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਧ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿ ਕੇ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ

ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਸਕੀਇੰਗ, ਜੌਗਿੰਗ, ਬਾਈਕਿੰਗ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੈਰੀਅਰ, ਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਰੈਪ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੂਦਰ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਇੱਕ-ਪੀਸ ਵਾਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ
- ਪੱਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਨਿੱਪਲ
- ਕੋਈ ਡੋਰੀ ਨਹੀਂ (ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੇ ਰਿਬਨ ਵਾਲਾ ਕਲਿੱਪ ਵਰਤੋ – ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਨਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ)
- ਕੋਈ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਂ ਸਟੱਫ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਜਾਨਵਰ ਨਹੀਂ

ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ:

- ਉਸ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ, ਗਰਮ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਫ ਕਰਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ 2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਚਿਪਚਿਪਾ, ਦਰਾੜਾਂ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਦਲ ਕੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥਰਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲ ਕੇ

ਖਤਰਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦ ਕਢਣ ਲਈ ਸੂਦਰ ਨਾ ਚਬਾਉਣ ਦਿਓ। ਉਹ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦਾ ਸਾਹ ਘੁਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਸੂਦਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸਾਫ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਸਿਰਪ ਵਿੱਚ ਡੋਬਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੜਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਸੀਐਮਵੀਐਸਐਸ (CMVSS) ਲੇਬਲ
- ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਹਾਰਨੈਸ ਸਟ੍ਰੈਪਾਂ ਲਈ ਸਲੋਟਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਸੈੱਟ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ bcaa.com/community/child-car-seat-safety ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਹੀ ਸੀਟ ਚੁਣੋ:

ਇਨਫੈਂਟ ਬਨਾਮ ਚਾਇਲਡ ਸੀਟ:

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੀਟ ਦੀ ਭਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਇਨਫੈਂਟ ਸੀਟ ਵਰਤੋ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਬਦਲਣਯੋਗ (convertible) ਕਾਰ ਸੀਟ ਤੇ ਸਵਿਚ ਕਰੋ।

ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀਆਂ (Rear-facing) ਬਨਾਮ ਅਗੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀਆਂ (front-facing):

ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਸਾਲ ਦਾ **ਅਤੇ** ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (22 ਪਾਉਂਡ) ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ - ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਮੋੜਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਸੀਟ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਸੀਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ 2½ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (1 ਇੰਚ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਤੇ, ਅਜਿਹਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਾਡਲ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸੀਟ ਨੂੰ ਕਾਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵਿਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਨਵੀਆਂ ਬਨਾਮ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ:

ਸੈਕਿੰਡ-ਹੈਂਡ ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਲੰਘ ਗਈ ਹੈ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਿਕੌਲਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚੋ।

ਖਤਰਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੇਬਲ, ਕਾਉਂਟਰ ਤੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਛੱਡੋ ਜਿਥੋਂ ਉਹ ਡਿੱਗ ਸਕੇ।

ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਏਅਰ ਬੈਗ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਿਠਾਉਣਾ ਹੈ

1. ਹਾਰਨੈਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਓ ਤਾਂਕਿ ਉਸਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਸਲੀ (ਕਾਲਰਬੋਨ) ਵਿਚਕਾਰ ਕੇਵਲ 1 ਉਂਗਲ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਚੈਸਟ ਕਲਿੱਪਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਛਾਂ ਤੱਕ ਉੱਚਾ ਕਰੋ।
3. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਾਰਨੈਸ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਪ ਉਸਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਥਲੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਮੋਢੇ ਅਗਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਸਲੋਟ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਵਲ ਹਨ ਤਾਂ ਹਾਰਨੈਸ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਪਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰ ਦਿਓ।
4. ਸਹਾਰੇ ਲਈ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਵਸਤੂਆਂ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੈਰ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈੱਡ ਹਗਰ, ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਨਾ ਵਰਤੋ।
5. ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਭਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।
6. ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਪ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੂੰ ਉੱਪਰ ਪਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ

1. ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਕਰਕੇ ਲਗਾਓ।
2. ਇਨਫੈਂਟ ਸੀਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਕੈਰਿੰਗ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਥਲੇ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 45° ਤੱਕ ਟੇਢਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਅਗੇ ਵਲ ਨੂੰ ਝੁਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੀਟ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਹੋਰ ਟੇਢਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
4. ਸੀਟ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਐਂਕਰੇਜ ਸਿਸਟਮ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਨਾਲ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਆਪਣੇ ਕਾਰ ਦੇ ਓਨਰ ਮੈਨੂਅਲ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲੌਕਿੰਗ ਕਲਿੱਪ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।