

ਹੋਮ ਸੇਫਟੀ ਟਿਪਸ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾਅ)

ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ	ਇੱਕ ਪੋਰਟੇਬਲ ਫ਼ੋਨ, ਕਾਲ ਅਲਰਟ ਸਿਸਟਮ, ਜਾਂ ਸੈਲ ਫ਼ੋਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
	ਅਕਸਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਐਸੀ ਥਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਝੁਕੇ ਜਾਂ ਖਿਚਾਅ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈਂਡਲ ਨਾਲ ਸਟੈਪ ਸਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
	ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਨਾ ਦੇਖੋ।
ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ	ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਬਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉਤਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ।
	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 15-30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
	ਨਾਨ-ਸਲਿੱਪ ਸੋਲ ਅਤੇ ਲੇਸ ਜਾਂ ਹੁੱਕ ਅਤੇ ਲੂਪ (ਵੈਲਕਰੋ) ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਚੱਪਲਾਂ ਜਾਂ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ।
ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ	ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਘੰਟੀ ਵਾਲਾ ਕਾਲਰ ਬੰਨ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਨੇੜੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕੇ।
	ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਪੱਟਾ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਰਡ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਫ-ਲੀਜ਼ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ, ਸੈਰ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤਾਂ/ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਲਾਈਟਾਂ	ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ। ਵਾਧੂ ਲਾਈਟ ਫਿਕਸਚਰ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 75 ਵਾਟ ਦੇ ਬਲਬ ਵਰਤੋ। ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
	ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਲਈ ਲਾਈਟ ਜਗਾਓ। ਨਾਈਟ ਲਾਈਟਾਂ ਜੋ ਹਨੇਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਮੋਸ਼ਨ-ਸੈਂਸਰ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
	ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੈਂਸਰ ਲਾਈਟ ਲਗਾਓ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਗਦੀ ਹੈ।
	ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਾਈਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
	ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਚਮਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਿੰਡੋਜ਼ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਬਲਾਇੰਡਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਫਰਸ਼	ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਹਾਲਵੇਅ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਲਈ ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇ।
	ਰੱਗ (ਦਰੀਆਂ) ਨਾ ਵਿਛਾਓ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਡਬਲ ਸਾਈਡ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਨੋਨ ਸਲਿੱਪ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਲਗਾਓ।
	ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਕਾਗਜ਼, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਜੁੱਤੇ, ਬਕਸੇ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕੋ।
	ਕੰਧ ਦੇ ਕੋਲ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਇਲ ਜਾਂ ਟੇਪ ਨਾਲ ਲਗਾਓ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਾਵਰ ਆਊਟਲੈਟ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
	ਫਿਸਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਡੁੱਲਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ।

ਪੌੜੀਆਂ	ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈਂਡਰੇਲ ਹੋਵੇ।
	ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਨਾ ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੀ ਕੋਟਿੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਸਟ੍ਰਿਪ ਲਗਾਓ, ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ।
	ਢਿੱਲੀਆਂ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਅਸਮਾਨ ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ।
	ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਵਾਕਰ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ।
ਬਾਥਰੂਮ	ਟੱਬ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਰਬੜ ਦੀ ਚਟਾਈ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਲਿਪ ਸੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
	ਟੱਬ/ਸ਼ਾਵਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗ੍ਰੈਬ ਬਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਵਰ ਕੁਰਸੀ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਥਟਬ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੱਬ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਾਥਟਬ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਬੈਂਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਲਟ 'ਤੇ ਬਹਿਣ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਉੱਚੀ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
	ਸਾਬਣ, ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
ਬੈੱਡਰੂਮ	ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਉਚਾਈ ਬਹਿਣ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਬਹਿਣ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈੱਡ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਹੈਂਡਲ ਲਗਵਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
	ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਬੈੱਡ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਬਾਹਰ	<p>ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਰਸਤੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਖਿਲਾਰੇ ਤੋਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਘੜਿਆ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਰਸਤਾ, ਬੱਜਰੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਗੇ ਪੌਦੇ / ਨਦੀਨ, ਲਟਕਦੇ ਹੋਏ ਦਰੱਖਤ, ਜਾਂ ਵਾਕਵੇਅ 'ਤੇ ਬਾਗ ਦੀਆਂ ਹੋੜਾਂ, ਜਾਂ ਮੌਸਮੀ ਖ਼ਤਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿੱਲੇ ਪੱਤੇ, ਜਾਂ ਬਰਫ) ਮੁਕਤ ਹਨ।</p>
	<p>ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੇਲਿੰਗ, ਗੈਰ-ਸਲਿਪ ਪੱਟੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਬਰਫ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p>
	<p>ਰੁੱਖਾਂ ਜਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਝਾੜੀਆਂ ਦੀ ਕਟਾਈ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਜਾਂ ਮੌਸਮੀ ਲਾਈਟਾਂ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੰਬੇ ਹੈਂਡਲਡ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।</p>
	<p>ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੱਖੇ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਾਓ ਜਿਸ ਲਈ ਪੌੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛੱਤ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।</p>