

ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ!

Punjabi Version

ਘਰ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸੱਟਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਜਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿਚ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਘਰ ਵਿਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ:

1. ਡਿੱਗਣਾ



ਕਾਰਨ : ਰੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਉੱਪਰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਬੈੱਡ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਖਿਡਕੀਆਂ, ਫਰਸ ਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਤਿਲਕਣ
ਰੋਕਥਾਮ :

- 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੈੱਡ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਮਨਾਂ ਕਰੋ।
- ਫਰਸ ਤੇ ਖਿਲਾਰਾ ਨਾ ਪਾਓ। ਫਰਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।
- ਖਿਡਕੀਆਂ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਾਰਡ ਲਗਾਓ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।



4. ਖਿਡੋਣਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੱਟਾਂ

ਕਾਰਨ : ਤਿੱਖੀ ਕਿਨਾਰੇ, ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (<5cm)
ਰੋਕਥਾਮ :

- ਤਿੱਖੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਰਾਂ ਵਾਲੇ ਖਿਡੋਣਿਆਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ, ਛਾਪਾਂ, ਬਟਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਜਲਨਾ



ਕਾਰਨ : ਗਰਮ, ਅੱਗ, ਬਿਜਲੀ, ਰਸਾਇਣ
ਰੋਕਥਾਮ :

- ਗਰਮ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂਚ ਲਵੋ।
- ਟੇਬਲ ਤੇ ਕੱਪੜਾ ਵਿਛਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਅੱਗ ਅਤੇ ਤੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡੋ। ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕਟ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।



3. ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜਨਾ



ਕਾਰਨ : ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਹਿਤ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਫਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈ
ਰੋਕਥਾਮ :

- ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਪ੍ਰਬੰਧ :

- ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ, ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਨਾ ਦਿਓ। ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।



5. ਚੀਰੇ

ਪ੍ਰਬੰਧ :

- ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਵੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਜਖਮ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਹੱਥ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਨਾਲ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਬਾਓ।
- ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਨਾ ਹੋਇਆ ਕੋਈ ਵੀ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਜਖਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਖੂਨ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਨਾ।
- ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।