

# ਜਨਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

## BIRTH - 9 MONTHS - PUNJABI ਜਨਮ ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨੇ



### ਹੁਨਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਹਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਾਨ ਪੜਾਵਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਰਿੜ੍ਹੇਗਾ ਅਤੇ ਪਾਸਾ ਲਵੇਗਾ, 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੈਠਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਰਿੜ੍ਹੇਗਾ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੇਗਾ ਅਤੇ ਫੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

### ਨਹਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਅ

- ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਿਆਂ ਸਮੇਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ ਨਾ ਹੀ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਲ ਛੱਡੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਹਟਾਓ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਟੱਬ ਭਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਪਹਿਲੇ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਚਲਾਓ, ਫਿਰ ਗਰਮ, ਫਿਰ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ, ਅਜਿਹਾ ਨਲਕੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰੋ।

### ਖਵਾਉਣ- ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

- ਜੇ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਮਾਇਕਰੋਵੇਵ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਿਲਾਓ।
- ਖਵਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ- ਕਦੇ ਵੀ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਗਲੇ ਵਿਚ ਨਾ ਫਸ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਖਵਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਲੇਬਲ ਪਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਦੇਵੋ।
- 5 ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਹਾਰਨੇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬੱਲੇ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਾੜ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਸੌਣ

- ਅਜਿਹੀ ਕੋਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸਟੈਂਡਰਡ AS/NZS 2172 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ।
- ਕੋਟ ਨੂੰ ਬਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੜਦਿਆਂ ਜਾਂ ਬਲਾਈਡ ਦੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਸਾਰੇ ਪੜਦਿਆਂ ਅਤੇ ਬਲਾਈਡ ਦੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੰਤਰਾਂ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਸਵਾਓ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਕੋਟ ਦੇ ਬੱਲੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਣ।
- ਕੋਟ ਵਿਚ ਸਰਹਾਣੇ ਜਾਂ ਬੰਪਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬਿਬ ਅਤੇ ਡਮੀ (ਪੈਸੀਫਾਇਰ) ਦੇ ਕਾਰਡਾਂ/ਰਿਬਨ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਵੋ।
- ਸੌਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪਰੈਮ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੋਰਟਾਕਾਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਵੱਧ ਪੈਡਿੰਗ ਜਾਂ ਗੋਦਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦੇ ਲਈ SIDS ਅਤੇ KIDS ਪਾਸੇ [www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org) ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਓ।

### ਸੱਟ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ

- ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ਾਂ, ਬੈਚਾਂ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕੇ ਡਿੱਗਣਾ ਜਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ, ਪਰੈਮਾਂ, ਸਟਰੋਲਰ, ਸੋਫਿਆਂ, ਬਾਊਂਸਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਕਰਾਂ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣਾ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਫਸਾਉਣਾ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਉਪਰ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਡੋਗਣ/ਖਿੱਚਣ ਕਰਕੇ ਪਏ ਸਾੜ।
- ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਵਨ, ਬਾਰਬੇਕਿਊ ਜਾਂ ਹੀਟਰ, ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਕਰਕੇ ਪਏ ਸਾੜ।
- ਡੁੱਬਣਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮੌਜੂਦ ਪੂਲ ਅਤੇ ਸਪਾਅ ਵਿਚ।
- ਜ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਕੁੱਤੇ ਦੁਆਰਾ ਵੱਢਣਾ

### ਕਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਅ

- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼, ਬੈਚ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਉਪਰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਪੜੇ ਨਾ ਪਵਾਓ ਜਿਸਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ, ਰਿਬਨ ਜਾਂ ਡੋਰੀਆਂ ਹੋਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲੋ ਫਾਇਰ ਡੇਨਜ਼ਰ ਵਾਲਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ।



# ਜਨਮ ਤੋਂ 9 ਮਹੀਨੇ

## ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ ਬਣਾਓ ਜੋ ਕਿ ਹੀਟਰ, ਪੌੜੀਆਂ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ ਪਾ ਕੇ ਫਸਾਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿਚ ਜਿਸ ਤੇ ਬਾਲ ਰੋਧਕ ਤਾਲਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜੋ ਫਰਸ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ।
- ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਬੈਗਾਂ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਕੁੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਊਂਸਰ ਜਾਂ ਬੱਬੇ ਸੀਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਫਰਸ ਤੋਂ ਰੱਖੋ- ਕਦੇ ਵੀ ਉੱਚੀ ਥਾਂ ਉਪਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਕਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਪੁਲਾ ਅਤੇ ਸਪਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ 30 ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਰੱਖ ਰਖਾਵ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਹਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੇਡਿੰਗ ਪੁਲਾ/ਨਿੱਪੀ ਬਾਲਟੀਆਂ/ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ/ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੱਬ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੂਕ ਕੱਢ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਡੁੱਬਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇ।

## ਬਾਹਰਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਬਾਰੇ

- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਬਾਲ ਰੋਧਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ, ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਐਡਜਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਦੋਂ ਤੱਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਰੋਧਕ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਰੋਧਕ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ। ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਲੰਬੇ ਰੋਧਕ (ਕਰੀਬ 2-3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ ਤਕ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ) ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਅੰਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਸਫਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਰਨੇਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਅੰਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਟੈਂਡਰਡ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੀ ਪਰੈਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਪਰੈਮ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਣ ਨਾਲ ਇਹ ਉਲਟ ਨਾ ਜਾਵੇ।
- ਪਰੈਮ, ਸਟਰੋਲਰ ਅਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਟਰਾਲੀ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਾਰਨੇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਰੈਮ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਰੇਕਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਦੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੋਪੀ ਪਾ ਕੇ, ਛਾ ਲੱਭ ਕੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਨ ਸਕਰੀਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।

## ਖਿੜੌਣੇ

- ਖਿੜੌਣੇ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ , ਦੇਰ ਤੱਕ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੋਣ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਪੱਧਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਗਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ

1. ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵੱਲੋਂ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
2. ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਆਦਰਸ਼ ਬਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਭ ਕੁਝ ਵੇਖੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ।
3. ਬਾਲ ਰੋਧਕ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇੰਸਟਾਲ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
4. ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਗਾਰਡ, ਸਟੇਵ ਗਾਰਡ, ਅੱਗ ਅਤੇ ਹੀਟਰ ਗਾਰਡ, ਪਾਵਰ ਪੁਆਇੰਟ ਕਵਰ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਕਵਰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ।
5. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੈਡਰੂਮ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੈਡਰੂਮਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹਾਲਵੇਅ ਵਿੱਚ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਫਿੱਟ ਕਰੋ। ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਲਾਰਮ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਦਲੋ।
6. ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਸਾੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨਲਕੇ ਹੇਠ ਠਡੇ ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਬਰਫ ਦੇ ਪਾਣੀ, ਬਰਫ, ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਤੇਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।

ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ [www.kidsafevic.com.au](http://www.kidsafevic.com.au) ਉਪਰ ਜਾਓ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਰੋਧਕਾਂ ਅਤੇ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਅਤੇ ਸਪਾਅ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



## ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

Kidsafe Victoria	9036 2306	ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ	13 11 26
ਮੈਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾ 24 ਘੰਟੇ	13 22 29	Raising Children Network	
ਉਪਭੋਗਤਾ ਮਾਮਲੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਖਿੜੌਣੇ ਅਤੇ ਨਰਸਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾ	1300 364 894	<a href="http://www.raisingchildren.net.au">www.raisingchildren.net.au</a>	
		ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾ	132 289

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:



Education and Training



[www.lsv.com.au](http://www.lsv.com.au)



[www.kidsafevic.com.au](http://www.kidsafevic.com.au)