

ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ: ਆਜ਼ਾਦ ਸਾਹਸੀ

3½ - 5 YEARS - PUNJABI

3½ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ



ਹੁਨਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਸਾਹਸੀ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਚ

- ਘਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਫ਼ਾਈ 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 ਫਰਸ਼ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਉੱਤੇ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਾਲ ਰੋਧਕ ਢੱਕਣ “ਬਾਲ ਰੋਧਕ ਹਨ” ਨਾ ਕਿ “ਚਾਇਲਡ ਪਰੂਫ”।
- ਬਟਰੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੰਤਰਾਂ ਤੇ ਬਟਰੀ ਕੰਪਾਰਟਮੈਂਟ (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੀਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ) ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
- ਮਾਚਿਸਾਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਲਾਇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸਦਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਅੱਗ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਲੇ ਝੁੱਕ ਕੇ ਅੱਗ ਵੱਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਕਣਾ ਹੈ, ਗਿਰਣਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੜ੍ਹਨਾ ਹੈ।
- ਨੀਵੀਆਂ ਬਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਕੱਚ ਜਾਂ ਤੋੜ ਭੰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਫਿਲਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਰ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੇ ਇੱਕ ਭੜਕੀਲਾ ਰੰਗਦਾਰ ਸਟਿੱਕਰ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਦੇ ਵਿਚ ਕੱਚ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣ।

ਸੜਕ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

- ਸੜਕ ਦੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਟਰੈਫਿਕ ਸਿਗਨਲਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਸੜਕ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **ਰੁਕਣਾ, ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸੋਚਣਾ** ਸਿਖਾਓ।



ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ

- ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਟਾਇਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਈਕ ਅਤੇ ਸਕੂਟਰ।
- ਕੁੱਤੇ ਦੁਆਰਾ ਵੱਢਣਾ
- ਮੋਟਰ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ
- ਘਰ ਦੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਿੱਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸਵਿਚਿੰਗ ਪੂਲ, ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਟੱਬ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਡੁੱਬਣਾ।

ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ

- ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲ, ਸਕੇਟਬੋਰਡ ਅਤੇ ਸਕੂਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਕਬੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਕੇ ਰਸਤੇ, ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਅਤੇ ਕਿੱਲ੍ਹੇ। ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲੱਕੜ ਦੇ ਫਿੱਲਡ) ਨੂੰ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਬੱਲੇ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ੋਨ ਦੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜਮੀਨ ਤੋਂ ਉਚਾਈ 1.5 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੀ ਟਰੈਮਪੋਲਾਈਨ ਦੇਖੋ ਜੋ ਕਿ ਐਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਟੈਂਡਰਡ AS 4989 ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੈਡਿੰਗ ਅਤੇ ਜਾਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਪੂਲਾਂ 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।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਉਪਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਕੇਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਫਿਟਿੰਗ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈਲਮੇਟ ਪਾਵੇ। ਸਕੇਟਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾਈ ਦਾ ਗਾਰਡ, ਕੂਹਣੀ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪੈਡ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਈਕਲਾਂ, ਸਕੂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕੇਟਿੰਗ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੜਕ ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਸਕੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਦਰਖਤਾਂ ਅਤੇ ਬੂਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਪੱਧਰ ਤਕ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ।

ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ: ਆਜ਼ਾਦ ਸਾਹਸੀ 3½ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ

ਗੱਡੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਹਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ 20-30 ਡਿਗਰੀ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ - ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਛੋਟਾ ਕੰਮ ਹੀ ਕਿਓਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ, ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਹਾਰਨੇਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਬੁਸਟਰ ਸੀਟ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਐਡਜਸਟ ਕੀਤੇ ਬਾਲ ਰੋਧਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਦੋਂ ਤਕ ਆਪਣੇ ਰੋਧਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਕਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਠੰਡੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿਓ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕਰਬ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਗੱਡੀ ਵਿਚੋਂ ਉਤਰਨ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਟਰੈਫਿਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਸਕਣ।

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

ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਾਹਵਾਂ

1. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚਲੰਤ CPR /ਫਸਟ ਏਡ ਦਾ ਹੁਨਰ ਹੈ।
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਪੇਸ਼ਾਵਾਰ ਸਵਿਮਿੰਗ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਕਰਵਾਓ।
3. ਪੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਕੋਲ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਯਮ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ।
4. ਬੈਡਰੂਮ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਫਿੱਟ ਕਰੋ, ਟੈਸਟ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਕੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਬੈਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਸਿਰਫ ਚਾਲੂ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਹੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
5. ਜਦੋਂ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖਵਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
6. ਖੇਡਣ ਦੇ ਅਸਿਹੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ।



ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

Kidsafe Victoria
ਮੈਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾ 24 ਘੰਟੇ
ਉਪਭੋਗਤਾ ਮਾਮਲੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ
ਨਰਸਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾ

9036 2306
13 22 29
1300 364 894

ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ
Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਪੇਸ਼ਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾ

13 11 26
132 289

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:



Education
and Training

