

ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

9-18 MONTHS - PUNJABI

9 ਤੋਂ 18 ਮਹੀਨੇ



ਹੁਨਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹ ਜਿਗਿਆਸੂ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ; ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਖੋਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ, ਸਵਿੱਚ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭੇਗਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਸਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸਤੋਂ ਲੁਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ 'ਬੱਚਾ' ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਪਾ ਕੇ 'ਜਾਂਚ' ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਾ ਰਵੱਈਆ ਵਿਖਾਉਣ।

ਨਹਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 50 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸਿਅਸ ਤੱਕ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪਲੰਬਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਲਾਈਸੈਂਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਾਸਟਰ ਪਲੰਬਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- 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।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸਿਅਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਨ ਦਾ ਵੱਜਣਾ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਦਾ ਵੱਜਣਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਕਦੇ ਵੀ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਛੱਡ ਕੇ ਨਾ ਜਾਓ।

ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਅ

- 5 ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਹਾਰਨੇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਹਾਰਨੇਸ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰੇਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਕਾਓ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਨਾ ਚੁੱਕੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਫੜਿਆ ਹੋਵੇ। ਉਸਦੇ ਡਿੱਗਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੱਟ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ

- ਬਿਸਤਰੇ, ਉੱਚੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ, ਪਰੈਮ, ਸਟਰੋਲਰ, ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟਰਾਲੀ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਾਂਡੇ, ਡੇਕ ਅਤੇ ਪੇਟੀਓ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣਾ।
- ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫਸਾਉਣਾ।
- ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਟੱਬ ਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਲਕਾ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਟੋਵ ਤੋਂ ਪਤੀਲਾ ਲਹੁੰਦੇ ਸਮੇਂ, ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਵਨ ਅਤੇ ਪਰੈਸ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਰਿੰਕ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾੜ ਪੈਣਾ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।
- ਸੀਸ਼ੇ, ਚਾਕੂ, ਕੈਨ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟ ਲੱਗਣਾ।
- ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਗਲ ਫਸਣ ਕਰਕੇ, ਟਰੈਡਮਿਲ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਬਾਈਕਾਂ ਤੋਂ ਉਗਲਾਂ ਉਪਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ।
- ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ।

ਸੌਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਅ

- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲੇ ਫਾਇਰ ਡੇਨਜ਼ਰ ਵਾਲਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਬਾ ਅਤੇ ਡਮੀ ਦੇ ਰਿਬਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ।
- ਕੋਟ ਦੇ ਗੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਉਪਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।



ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ 9 ਤੋਂ 18 ਮਹੀਨੇ

ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ

- ਸਨ ਸਕਰੀਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਟੋਪੀ ਪਵਾਓ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਛਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੂਲ, ਕੋਈ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ।
- ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਪੱਕੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਕੀਟ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ, ਬਾਗ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਅਤੇ ਕਿੱਲ੍ਹੇ। ਹਰ ਵਸਤੂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਰਮ ਸਮੱਗਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਕੜ ਦੇ ਛਿੱਲੜ। ਸਲਾਈਡ, ਉਤਰਣ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਫਰੇਮ, ਹਾਰੀਜ਼ਾਂਟਲ ਅਤੇ ਵਰਟੀਕਲ ਲੈਂਡਰ ਆਦਿ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ ਉੱਤੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਗ ਵਿਚ ਉੱਗ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਟਕ ਰਹੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਗੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਲ ਜਾਂ ਗਰੇਟ ਰੱਖੋ।
- ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ, ਹਰਬੀਸਾਈਡ, ਘਾਹ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਈਧਣ, ਘੋਲਾਂ ਅਤੇ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਰੇ ਪੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸਪਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੋਧਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ 30 ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਪੂਲ ਬੈਰੀਅਰ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਰੱਖ ਰਖਾਵ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ।
- ਹਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੇਡਿੰਗ ਪੂਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੂਕ ਕੱਢ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਸੰਭਾਵਿਤ ਡੁੱਬਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨੈੱਪੀ ਬਾਲਟੀਆਂ, ਬਿਨ, ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਟੱਬ ਅਤੇ ਕੰਟੇਨਰ ਜੋ ਕਿ ਬਾਹਰ ਪਏ ਰਹਿ ਗਏ ਹੋਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਾਂਗ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੱਲਿਆਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਿਓ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸੁਝਾਅ

1. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਰਤਮਾਨ CPR /ਫਸਟ ਐਡ ਹੁਨਰ ਹੈ।
2. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਕਾਰ ਰੋਧਕ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਰੋਧਕ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਇੰਸਟਾਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
3. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ 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 ਫਰਸ਼ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਉੱਤੇ ਹੋਵੇ।
4. ਜਦੋਂ ਵੀ ਜਾਨਵਰ ਕੋਲ ਹੋਣ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
5. ਸਿਰਫ ਉਹ ਖਿਡੌਣੇ ਖਰੀਦੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ।
6. ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਉਪਰ ਉੱਗਲ ਫਸਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ।
7. ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਗਾਰਡ, ਸਟੇਵ ਗਾਰਡ, ਅੱਗ ਅਤੇ ਹੀਟਰ ਗਾਰਡ, ਪਾਵਰ ਪੁਆਇੰਟ ਕਵਰ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਕਵਰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ। ਬੈਡ ਰੂਮ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਫਿੱਟ ਕਰੋ, ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਦਲੋ।

ਬਾਹਰਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਬਾਰੇ

- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਇੱਕ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ, ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੱਧੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਐਡਜਸਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਉਲਟ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਮੌਜੂਦ ਬਾਲ ਰੋਧਕ ਸੀਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਮਿਤ ਹਾਰਨੇਸ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਦੋਂ ਤਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਰੋਧਕ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਰੋਧਕ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਵਿਚ ਫਿੱਟ 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 ਔਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਬ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ਉੱਗਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਜੋ ਕਿ ਪਰੈਮਾਂ ਅਤੇ ਸਟਰੋਲਰਾਂ ਦੇ ਕਬਜ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਫੱਸ ਸਕਦੀਆਂ 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, ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ

1300 364 894

www.raisingchildren.net.au

ਨਰਸਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਪੇਸ਼ਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾ

132 289

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:



Education
and Training



www.lsv.com.au



www.kidsafevic.com.au