

ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਆਸਾ-ਪਾਸਾ ਮਾਰੇਗਾ, ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਸਾ ਪਲਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 4-8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਭਾਰ ਰਿੜ੍ਹਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਸਤੂਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵਧੇਰੇ ਹਿੱਲਣਾ ਜੁਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



ਘਰ ਵਿਚ

ਨਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਲਣ ਅਤੇ ਡੁੱਬਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਥਟੱਬ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਫਿਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ। ਟੂਟੀ ਰਾਹੀਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਚਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਟੂਟੀ ਗਰਮ ਨਾ ਰਹੇ।
- ਨਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡੁੱਬਣ ਲਈ 20 ਸਕਿੰਟ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ; ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਖੁਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਲਣ, ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ:

- ਬੋਤਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਸਾਰੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ - ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਰੋ।
- 5 ਪੁਆਇੰਟ ਹਾਰਨੈਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਦਿਓ।

ਸੌਣ ਦੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ:

- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸਟੈਂਡਰਡ (AS/NZS 2172:2003) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੰਜੀ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਅਤੇ ਦਿਨ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਾਲਣੇ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਕੱਚੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਚਾਦਰ ਨਾਲ।
- ਜੇਕਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਏਧਰ-ਓਧਰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੰਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਾਲਾ-ਬੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਗੱਦੀ ਜਾਂ ਗੱਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਭਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਨੰਗੇ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਮੰਜੇ ਜਾਂ ਪਾਲਣੇ ਦੇ ਪੈਂਦ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਰ ਕੇ ਸੁਆਵੇ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮੰਜੀ ਜਾਂ ਪਾਲਣਾ ਪਰਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਾਰਾਂ, ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ।
- ਮੰਜੀ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਮ ਗੱਦੀਆਂ, ਸਿਰਹਾਣੇ, ਰਜਾਈ ਜਾਂ ਨਰਮ ਖਿਡੌਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਹੀ ਕਰੋ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ - ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਿੱਘੇ, ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਗਰਮ, ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਠੰਢੇ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **ਰੈਡ ਨੈੱਜ਼** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਡਿੱਗਣ, ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਅਤੇ ਜਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉੱਚੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਅੰਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਲੇਬਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਧਾਰੇ, ਰਿਬਨ ਜਾਂ ਤਣੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ:

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮੋ, ਅਤੇ ਆਮ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ **ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪਲੱਗਾਂ ਲਈ ਢੱਕਣ ਅਤੇ ਸਟੇਵ ਗਾਰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਬਟਨ ਰੂਪੀ ਬੈਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਦੇ ਉੱਚੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਯੰਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਟਰੀ ਦੇ ਕੰਪਾਰਟਮੈਂਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਬਟਨ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਅ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 13 11 26 'ਤੇ **ਜ਼ਹਿਰ ਸੂਚਨਾ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ** ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਹਿਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ, ਦਵਾਈਆਂ, ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਈ-ਤਰਾਲ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਾਲਾਬੰਦ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੇ ਜ਼ਹਿਰ ਪੀ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਜ਼ਹਿਰ ਸੂਚਨਾ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ 13 11 26 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਲਈ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 50 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੁੰਝੇ ਵਾਲੇ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾ ਝੁਲਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਨੈਪੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਨੂੰ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚਲਦੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਜਲੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬਰਫ਼, ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- CPR ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਫਸਟ ਏਡ) ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵਿਆਓ। ਫਸਟ ਏਡ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ kidsafevic.com.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ

ਜਲਣ, ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੀਟਰ, ਪੌੜੀਆਂ, ਡਰਾਈਵ-ਵੇਅ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘੇਰਾ (ਪਲੇਪੈਂਨ) ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ, ਟਿਕਾਊ ਅਤੇ ਧੋਣ ਯੋਗ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਨਿਗਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਟਨ ਰੂਪੀ ਬੈਟਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੈਟਰੀਆਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨਰਸਰੀ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਊਂਸਰ ਜਾਂ ਰੌਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਾਰਨੈੱਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ - ਕਦੇ ਵੀ ਉੱਚੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਾਰਨ ਬੇਬੀ ਵਾਕਰਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਡਲ ਪੂਲਾਂ, ਬਾਲਟੀਆਂ, ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੱਬਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖ ਲਓ।

ਬਾਹਰਵਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ:

- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਠਾਉਣ ਲਈ ਠੀਕ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸੀਟਾਂ (ਲਗਭਗ 2-3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ) ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲਗਵਾਓ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ। ਸਾਡਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਟਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੂਰੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਲਗਵਾਉਣ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਦੇ ਦਿਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਜਰਬੇਕਾਰ, ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ safeseatssafekids.com.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਨਰਸਰੀ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਮ ਜਾਂ ਸਟਰੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਲਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਝੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਮ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹਾਰਨੈੱਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਬੀ ਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਕੈਰੀਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ **TICKS ਨਿਯਮ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ - **ਕੱਸਿਆ**, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਹਰ ਸਮੇਂ **ਨਜ਼ਰ** ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮਣ ਲਈ **ਕਾਫ਼ੀ ਨੇੜੇ ਹੈ**, ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ **ਰੱਖੋ**, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ **ਸਹਾਰਾ** ਦਿਓ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ - ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਹਰ ਨਾਲੋਂ 20-30 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ-ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ, ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨਾਓ, ਛਾਂ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਵੱਲੋਂ ਮਾਣ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ