

تیار رہیں

• ہنگامی حالت میں 911 پر کال کریں

• اہم فون نمبرات سنبھال کر رکھیں، بشمول:

→ اونٹاریو پوائزن سنٹر

1-800-268-9017

→ ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو

1-866-797-0000

TTY: 1-866-797-0007

• ایک فرسٹ ایڈ کٹ حاصل کریں، اس کی موجودگی کی جگہ

اور استعمال کا طریقہ جانیں

• فرسٹ ایڈ اور CPR کا کورس کریں

مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں:

ٹورنٹو پبلک ہیلتھ (Toronto Public Health)

416-338-7600

TTY: 416-392-0658

toronto.ca/health

پیراشوٹ کینیڈا (Parachute Canada):

ضرر کو روکنا، زندگیاں بچانا،

parachutecanada.org

“Injury Topics” (ضرر کے عنوانات) پر کلک کریں

ہیلتھ کینیڈا (Health Canada)

مصنوع کے تحفظ سے متعلق عمومی استفسارات

1-866-225-0709

حالیہ کالز اور انتباہات

(بشمول کھلونے)

healthycanadians.gc.ca

صحت اطفال اور ماحولیات

کے لیے کینیڈین شراکت

Canadian Partnership for)

(Children's Health and Environment

www.healthyenvironmentforkids.ca

ریجنل میونسپلٹی آف واٹرلو (صحت عامہ)

اور ہنگامی خدمات کی اجازت سے ماخوذ۔

درخواست کرنے پر قابل رسائی فارمیٹس میں دستیاب ہے۔

عمومی گھریلو تحفظ

جو کام آپ پہلے سے ہی کر رہے ہیں اس پر نشان لگائیں، جسے آپ آزمانا چاہیں گے اس پر دائرہ بنائیں

جلن سے بچائیں

□ آگ والی جگہ/گیس کی آگ والی جگہ کے سامنے
اسکرین یا انگیٹھی والا دروازہ (hearth gate) لگائیں

گلے میں پھنسے / دم گھٹنے سے بچائیں

□ فیڈنگ کے دوران کبھی بھی بچے کو لاوارث نہ
چھوڑیں

□ بچے جب کھا رہے ہوں تو ہمیشہ ان پر نظر رکھیں

□ چھوٹے گول کھانوں (جیسے مغزیات، ہاٹ ڈاگز، سالم
انگور، سخت قندی، پاپ کارن) سے پرہیز کریں

□ بلائڈ / پردے کی ڈوریاں پنچ سے دور رکھیں

□ پلاسٹک کے تھیلے پنچ سے دور رکھیں یا گھنڈیوں
میں باندھ کر رکھیں

گرنے سے بچائیں

□ شیر خوار بچوں کی نشستیں فرش پر رکھیں، کبھی بھی
اوپر اٹھی ہوئی سطح پر نہ رکھیں

□ فرنیچر اور چڑھائی والی دیگر خطرے والی چیزوں
کو کھڑکیوں سے دور رکھیں

□ 10 سنٹی میٹر (4 انچ) سے زیادہ کھانے سے بچانے
کے لیے کھڑکیوں کے سہاروں کا استعمال کریں

□ TV اور اونچے فرنیچر (جیسے کتاب کے خانے،
ڈریسرز) کو دیوار کے ساتھ محفوظ کریں

□ زینوں اور راستوں کو تتر بتر چیزوں اور ڈھیلی ڈھالی
قالین سازی سے صاف رکھیں

□ زینے کے بالائی اور زیریں حصوں پر دیوار کے ساتھ
حفاظتی دروازہ لگائیں

آتش زدگی سے بچائیں

□ گھر کی ہر سطح پر دھوئیں اور کاربن مونو آکسائیڈ والے
ڈیٹیکٹرز لگائیں

□ ڈیٹیکٹرز کی باقاعدگی سے جانچ کریں اور بیٹریاں ہر
6 مہینے پر تبدیل کریں

□ جلتی ہوئی موم بتی کو کبھی بھی لاوارث حالت میں نہ
چھوڑیں اور انہیں بچوں، پالتو جانوروں، فرنیچر اور پردوں
سے دور رکھیں

□ لائٹرز اور ماچس پنچ سے دور رکھیں

زہر آلودگی سے بچائیں

□ کیمیکلز، آرائش والی مصنوعات، دوائیں، بیٹریاں، مقناطیس
اور صفائی والی مصنوعات پنچ سے دور رکھیں

□ گھریلو پودوں کو پنچ سے دور رکھیں

□ پرانے گھروں میں سیسہ (پانی اور پینٹ میں) اور اسبیسٹس
(پنبہ کوہی) کو چیک کریں

بجلی کے جھٹکوں سے بچائیں

□ غیر استعمال شدہ بجلی کے آؤٹ لیٹس میں پلگ کورز لگائیں

□ بجلی کے تاروں کو نگاہوں سے دور فرنیچر کے پیچھے رکھیں

استعمال شدہ مصنوعات

□ یقینی بنائیں کہ مصنوعات کی ميعاد ختم نہ ہوئی ہو، ان پر
پابندی عائد نہ ہوں، واپس کردہ یا خراب نہ ہوں

□ تمام مصنوعات کے لیے مینوفیکچرر کی ہدایات پر عمل کریں

□ ایسی کار سیٹ نہ خریدیں جس کے بنانے والے کی بستی یا
Rating معلوم نہ ہو

□ ایسے کناروں والے پالنے نہ خریدیں یا استعمال نہ کریں جو
نیچے گر جاتے ہوں



چھوٹے بچوں کے لیے آپ کے گھر کو محفوظ بنانے کی تجاویز



416.338.7600

toronto.ca/health

Toronto
Public Health

اپنے گھر میں موجود بچوں کو محفوظ رکھنے کے لیے ان پر نظر رکھیں

اپنے گھر میں موجود بچوں کو محفوظ رکھنے کے لیے ان پر نظر رکھیں اپنے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل جھکیں، بچوں کے حساب سے اس حصے پر نظر ڈالیں اور بچوں کو نقصان پہنچانے والی یا کرنے والی چیزوں کو ہٹا دیں

- جو کام آپ پہلے سے ہی کر رہے ہیں اسے نشان زد کریں، جسے آپ آزمانا چاہیں گے اس پر دائرہ بنائیں

آپ کہاں سے شروع کرتے ہیں؟

- بڑے ہونے پر بچوں کو کیسے چوٹ لگ سکتی ہے اس کا طریقہ جانیں
- بچوں کے لیے محفوظ تر مقامات بنائیں
- بچوں کو ہمیشہ اپنی نظر میں رکھیں
- اہل خانہ کی حفاظت کے لیے اصول بنائیں اور ان پر عمل کریں

باتھ روم میں

جلنے اور کٹنے سے بچائیں

- ❑ بجلی کے آلات اور دھار دار چیزیں (جیسے استریے) پہنچ سے دور رکھیں
- ❑ گرم پانی کی ٹنکی کا درجہ حرارت 49°C/120°F پر سیٹ کریں۔ اگر آپ اپارٹمنٹ میں رہتے ہیں تو اینٹی اسکالڈ (گرم پانی سے جلنے میں مانع) آلات لگائیں
- ❑ بچے کو باتھ ٹب میں رکھنے سے پہلے پانی کے درجہ حرارت کی ہمیشہ جانچ کریں
- ❑ گرم اور ٹھنڈے پانی کی نلکوں والے گھروں کے لیے، گرم پانی کا نلکا پہلے اور ٹھنڈے پانی کا نلکا آخر میں بند کریں

گرنے سے بچائیں

- ❑ فرش پر اور باتھ ٹب میں پھسلنے (Slip) سے بچنے والا میٹ استعمال کریں
- ❑ فرش پر ٹپکے ہوئے قطروں کو پونچھ دیں
- ❑ ڈوبنے سے بچائیں
- ❑ جب ٹوائلٹ زیر استعمال نہ ہو تو اس کی سیٹ کا ڈھکن گرا دیں اور باتھ روم کا دروازہ بند کر دیں
- ❑ بچے پر نظر رکھیں اور جب بچہ باتھ روم یا باتھ ٹب میں ہو تو بچے سے اتنے فاصلے پر رہیں کہ آپ باتھ بڑھا کر بچے کو پکڑ سکیں
- ❑ استعمال کے بعد باتھ ٹب سے پانی خالی کر دیں

خوابگاہ میں

پالنے کا تحفظ

- ❑ یقینی بنائیں کہ پالنا (Crib) حفاظتی معیارات پر پورا اترتا ہے اور اچھی حالت میں ہے
- ❑ **گلے میں پھنسنے / دم گھٹنے سے بچائیں**
- ❑ گرنے کی سمت والے پالنے استعمال نہ کریں
- ❑ شیر خوار بچوں کو ان کی پیٹھ کے بل سلائیں
- ❑ شیر خوار بچے کو سونے کی ایک علیحدہ سطح پر رکھیں جو سپاٹ اور ٹھوس ہو (جیسے پالنا یا پنگوڑے)
- ❑ کھلونے، تکیے، ڈھیلا بستر بند یا بمپر پیڈز پالنے سے باہر رکھیں

گرنے سے بچائیں

- ❑ پوٹڑے تبدیل کرنے والی میز استعمال کرتے وقت ایک ہاتھ بچے پر رکھیں
- ❑ پالنے، بستر اور دیگر فرنیچر کو کھڑکیوں اور بالکنیوں سے دور رکھیں
- ❑ جب بچہ اوپر چڑھ سکتا ہو یا وہ 90 سنٹی میٹر (35 انچ) سے زیادہ لمبا ہو تو اسے بستر پر منتقل کر دیں
- ❑ 6 سال سے کم عمر کے بچوں کو بنک بیڈ کے اوپری بنک سے دور رکھیں

باورچی خانے میں

جلن سے بچائیں

- ❑ کھانا بناتے وقت یا گرم مائع اور/یا کھانے کو ہاتھ لگاتے وقت بچے کو ایک محفوظ جگہ میں رکھیں
- ❑ اسٹوو کے پچھلے برنز پر پکائیں اور برتن کے دستوں کو اندر کی طرف گھما دیں
- ❑ گرم کھانے اور مائع کو کاؤنٹر کے پچھلے حصے میں اور میز کے کنارے سے دور رکھیں
- ❑ اپنے بچے کو کھلانے سے پہلے کھانے کے درجہ حرارت کی جانچ کریں

کٹنے اور خراشیں لگنے سے بچائیں

- ❑ دھاردار، بھاری یا مضر اشیاء پر مشتمل کپ بورڈز/ڈراور کو مقفل کر دیں
- ❑ بھاری اشیاء (جیسے برتن) کو الماری کے نچلے حصے میں رکھیں
- ❑ چھریاں اور شبشے کے برتن پہنچ سے دور رکھیں

زہر آلودگی سے بچائیں

- ❑ صفائی والی مصنوعات پہنچ سے دور ایک لاک یا تالے والی الماری میں رکھیں

کھیلتے وقت

حیوانات کے کاٹنے سے بچائیں

- ❑ پالتو جانور آس پاس ہونے پر اپنے بچے پر نظر رکھیں
- ❑ **گلے میں پھنسنے / دم گھٹنے سے بچائیں**
- ❑ یقینی بنائیں کہ کھلونے عمر کے مناسب ہوں
- ❑ مضرتوں جیسے ڈھیلے پرزوں، ٹوٹے ہوئے پیس یا دھاردار کناروں کے مدنظر کھلونوں کا معائنہ کرتے رہیں
- ❑ چھوٹے کھلونوں اور چیزوں (جیسے غبارے، لڑیاں، سگے، بیٹریاں) پہنچ سے دور رکھیں

زہر آلودگی سے بچائیں

- ❑ زہریلے مواد کے بغیر والے کلر یا کریوں، مارکرز، پینٹ یا پانی پر مبنی گوند استعمال کریں
- ❑ پلاسٹک کے ایسے کھلونوں سے پرہیز کریں جن میں BPA اور فیلٹس (phthalates) ہوتے ہیں
- ❑ مصنوع کے مینوفیکچرر کی حفاظتی یا بچاؤ والی ہدایات پر عمل کریں

