

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਗੋਲਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ

ਸਾੜਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ਆਪਣੀ ਅੰਗੀਠੀ (ਫਾਇਰ ਪਲੇਸ ਜਾਂ ਗੈਸ ਫਾਇਰ ਪਲੇਸ) ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੇਟ ਲਗਾਓ

ਸਾਹ/ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ
- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ
- ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੋਲ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਹੋਟ ਡੌਗ, ਸਾਬਤ ਅੰਗੂਰ, ਚੂਸਣ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ, ਪਾਪ ਕਾਰਨ ਆਦਿ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਬਲਾਇੰਡ/ਪੜਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਿਆਂ ਬੈਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਗੰਢਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੀਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਕਿਸੇ ਉੱਚੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ
- ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਸੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (4 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਿੰਡੋ ਗਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਫਰਨੀਚਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਾਲੀ ਅਲਮਾਰੀ, ਡ੍ਰੈਸਰ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਦਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ
- ਪੇਂਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਾਲੀਨ ਉੱਥੇ ਢਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਪੇਂਡੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੇਟ ਲਗਵਾਓ

ਅੱਗ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਡਿਟੈਕਟਰ ਲਗਾਓ
- ਡਿਟੈਕਟਰਾਂ ਦੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਦਲੋ
- ਜਲ ਰਗੀਆਂ ਮੇਮਬਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਪੜਦਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਲਾਈਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ

ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ਰਸਾਇਣਾਂ, ਸਿੰਗਰ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ, ਬੈਟਰੀਆਂ, ਚੁੰਬਕਾਂ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ
- ਘਰ ਅੰਦਰਲੇ ਪੇਂਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ
- ਪੁਰਾਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕੇ (ਧਾਤ (metal)) (ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪੇਂਟ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਆਊਟਲੈਟ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਲੱਗ ਕਢਵ ਲਗਾਓ
- ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਓਹਲੇ, ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਅੰਤਮ ਤਾਰੀਖ ਲੰਘ ਨਾ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਵਾਪਸ ਨਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ
- ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਰੀਦੋ/ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪੰਝੂੜਾ ਨਾ ਖਰੀਦੋ/ਵਰਤੋ ਜਿਸਦੇ ਪਾਸੇ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ

ਤਿਆਰ ਰਹੋ

- ਬਿਪਦਾ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਓਨਟਾਰੀਓ ਜ਼ਹਿਰ ਕੇਂਦਰ (Ontario Poison Centre) 1-800-268-9017
 - ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ (Telehealth Ontario) 1-866-797-0000 TTY: 1-866-797-0007
- ਫਸਟ ਏਡ ਕਿਟ ਲਓ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ CPR ਵਿੱਚ ਕੋਰਸ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (Toronto Public Health)
416-338-7600
TTY: 416-392-0658
toronto.ca/health

ਪੈਰਾਸ਼ੂਟ ਕੈਨੇਡਾ: (Parachute Canada:)
ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਜਾਨਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ।
parachutecanada.org,
“ਸੱਟਾਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇ” (“Injury Topics”) ‘ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada)
ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ
1-866-225-0709
ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਾਪਸ ਲਏ ਗਏ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ (ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਸਮੇਤ)
healthycanadians.gc.ca

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਭਾਈਵਾਲੀ (Canadian Partnership for Children's Health and Environment)

www.healthyenvironmentforkids.ca

ਵਾਟਰਲੂ ਦੀ ਖੇਤਰੀ ਮਿਊਂਸਪੈਲਟੀ (ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਿਤ।
ਢੁਕਵੇਂ ਫਾਰਮੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ



416.338.7600
toronto.ca/health

Toronto
Public Health

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਬੈਠ ਕੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਟਾ ਦਿਓ • ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਗੋਲਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ

ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ?

- ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
- ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕਰੜੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨਿਯਮ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ

ਸਾੜਾਂ ਅਤੇ ਚੀਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ❑ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਤਿੱਖੀ ਧਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ, ਰੇਜ਼ਰ) ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ
- ❑ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੈਂਕੀ ਨੂੰ 49°C/120°F ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸੈਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾੜ-ਰੋਧਕ (anti-scald) ਸਾਧਨ ਲਗਾਓ
- ❑ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਥ-ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ❑ ਜਿਹੜੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਹਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ❑ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਅਤੇ ਬਾਥ-ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਤਿਲੁਕਣ-ਰੋਧਕ ਪਾਏਦਾਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ❑ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੂੰਝ ਦਿਓ

ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ❑ ਜਦੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ, ਟੈਇਲਟ ਸੀਟ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ
- ❑ ਜਦ ਬੱਚਾ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਬਾਥ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ
- ❑ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਾਥ ਟੱਬ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦਿਓ

ਬੈਡਰੂਮ ਵਿੱਚ

ਪੰਘੂੜੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ❑ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੰਘੂੜਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ

ਸਾਹ/ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ❑ ਅਜਿਹੇ ਪੰਘੂੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸਦੇ ਪਾਸੇ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ
- ❑ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਪਾਓ
- ❑ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਪਾਓ ਜੋ ਪੱਧਰੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ, ਪੰਘੂੜ/ਬੈਸਿਨੈਟ)
- ❑ ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਸਰਹਾਣਿਆਂ, ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬੰਪਰ ਪੈਡਾਂ ਨੂੰ ਪੰਘੂੜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ

ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ❑ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ
- ❑ ਪੰਘੂੜਿਆਂ, ਪਲੰਘਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਕੋਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ❑ ਜਦ ਬੱਚਾ ਪਲੰਘ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਏ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਕੱਦ 90 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (35 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਲੰਘ 'ਤੇ ਸੁਆਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ
- ❑ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਕ ਬੈਡ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੇ ਬੰਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ

ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ

ਸਾੜਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ❑ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ❑ ਖਾਣਾ ਸਟੋਵ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਬਰਨਰਾਂ 'ਤੇ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਲ ਰੱਖੋ
- ❑ ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ❑ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਨੀਲ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ❑ ਤੇਜ਼ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੀਆਂ, ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ/ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ❑ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ, ਪਤੀਲੇ) ਨੂੰ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
- ❑ ਚਾਕੂ ਅਤੇ ਕੱਚ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ

ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ❑ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤਾਲਾ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ❑ ਜਦ ਕੋਈ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

ਸਾਹ/ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ❑ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖਿਡੌਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਹੋਣ
- ❑ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਢਿੱਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਧਾਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ
- ❑ ਛੋਟੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ, ਗੁੱਬਾਰੇ, ਮਣਕੇ, ਸਿੱਕੇ, ਬੈਟਰੀਆਂ) ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ

ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

- ❑ ਅਜਿਹੇ ਚਾਕ, ਮਾਰਕਰ ਅਤੇ ਪੇਂਟ ਵਰਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅੰਸ਼ ਨਾ ਹੋਣ। ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਣੀ ਗੋਦ ਵਰਤੋਂ
- ❑ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ BPA ਅਤੇ ਫਥਾਲੇਟ ਹੋਣ
- ❑ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

