

பொதுவான வீட்டுப் பாதுகாப்பு

நீங்கள் ஏற்கனவே செய்தவற்றை குறியிட்ட பின், நீங்கள் முயல விரும்புவற்றைச் சுற்றி வட்டமிடுங்கள்

எரிகாயங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- தீயிடத்துக்கு/எரிவாயுத் தீயிடத்துக்கு முன் ஒரு திரையை அல்லது தீயிடப் படலையை நிறுவுங்கள்

மூச்சடைப்பை/மூச்சுத் திணறலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- உணவூட்டுகையில் ஒரு போதும் குழந்தையைக் கவனிப்பாரின்றி விட்டு விடாதீர்கள்
- பிள்ளைகள் உண்ணும் போது எப்போதும் அவர்களை மேற்பார்வை செய்யுங்கள்
- சிறிய வட்ட உணவுகளைத் தவிருங்கள் (உதாரணமாக கொட்டைப் பருப்பு வகைகள், ஹோட் டோசுகள், முழுத் திராட்சைகள், கடினமான டொபி, சோளப்பொறி)
- மறைப்புத்திரை/திரைச் சீலைக் கயிறுகளை கைக்கெட்டாதவாறு வைத்திருங்கள்
- பிளாத்திக்குப் பைகளை கைக்கெட்டாதவாறு அல்லது முடிப்புப் போட்டு வைத்திருங்கள்

விழுந்து விடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- கைக்குழந்தை இருக்கைகளை தரையில் வைத்திருங்கள், ஒரு போதும் உயரமான மேற்பரப்புக்களில் வைப்பதைத் தவிருங்கள்.
- தளபாடங்களையும் ஏனைய ஏறி விழக்கூடியவற்றையும் யன்னல்களிலிருந்து அப்புறப்படுத்தி வைத்திருங்கள்
- 10 ச.மீ. (4 அங்குலம்) ஐ விடக் கூடுதலாகத் திறக்காமலிருக்க யன்னல் காப்புக்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
- தொலைக்காட்சியையும் உயரமான தளபாடங்களையும் சுவருடன் சேர்த்துப் பிணைத்து வைத்திருங்கள் (உதாரணமாக புத்தக அலுவாரிகள், ஆடை அலுவாரிகள்)
- படிக்கட்டுக்களையும் வாயில்களையும் கம்பளங்கள் பரவியும் கழன்றும் இருக்காமல் வைத்திருங்கள்
- படிக்கட்டுக்களின் மேலும் கீழும் பாதுகாப்புப் படலைகளை அமைத்துவைத்திருங்கள்

தீ ஏற்படாது தவிர்த்தல்

- வீட்டின் எல்லா மட்டத்திலும் புகை, காபனோரொட்சைடு அறிகருவிகளை நிறுவுங்கள்
- அறிகருவிகளை வழமையாகச் சோதிப்பதுடன் ஒவ்வொரு 6 மாத காலத்துக்கும் ஒரு முறை மின்கலங்களை மாற்றுவார்கள்
- எரியும் மெழுகுதிரிகளை ஒரு போதும் கவனிப்பாரின்றி விடாதீர்கள், அவற்றை சிறுவர்கள், செல்லப் பிராணிகள், தளபாடங்கள், திரைச் சீலைகள் என்பவற்றிலிருந்து அப்புறப்படுத்தி வைத்திருங்கள்
- தீக்கருவிகளையும் தீக்குச்சிகளையும் கைக்கெட்டாதவாறு வைத்திருங்கள்

நஞ்சுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- இரசாயனங்கள், அழகுசாதனத் தயாரிப்புகள், மருந்துகள், மின்கலங்கள், காந்தங்கள், துப்புரவாக்கல் தயாரிப்புகள் என்பவற்றை கைக்கெட்டாதவாறு வைத்திருங்கள்
- வீட்டுப் பொறிகளைக் கைக்கெட்டாதவாறு வைத்திருங்கள்
- பழைய வீடுகளில் றூரிலும் சுவர்ப் பூச்சுக்களிலும்; ஈயம் இருக்கிறதாவென்றும், கல் நார் (அஸ்பெஸ்டொஸ்) உள்ளதாவென்றும் சோதியுங்கள்

மின்னதீர்ச்சிகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- பாவிக்காத மின் வெளிச்செல் வழிகளில் குதக் காப்புக்களை நிறுவுங்கள்
- மின் வடங்களை பார்வைக்குப் புலப்படாதவாறு தளபாடங்களுக்குப் பின்னால் வைத்திருங்கள்

பாவித்த தயாரிப்புகள்

- தயாரிப்புகள் காலாவதியாகாமல், தடை செய்யப்பட்டிராமல், மீளமைக்கப்பட்டிராமல் அல்லது சேதமடைந்திராமல் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்
- எல்லாத் தயாரிப்புகளுக்கும் உற்பத்தியாளரின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்
- வரலாறு அறியப்படாத கார் இருக்கைகளைப் பயன்படுத்தவோ கொள்வனவு செய்யவோ வேண்டாம்
- கீழே விழும் வழக்கிகளைக் கொண்ட தொட்டிகளை வாங்கவோ பயன்படுத்தவோ வேண்டாம்

தயாராக இருங்கள்

- ஓர் அவசர நிலையின் போது 911 ஐ அழையுங்கள்
- பின்வருவன உட்பட முக்கிய தொலைபேசி எண்களை வைத்திருங்கள்:
 - Ontario Poison Centre
1-800-268-9017
 - Telehealth Ontario
1-866-797-0000
TTY: 1-866-797-0007
- ஒரு முதலுதவித் தொகுதியைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள், அதை எங்கு எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டுமென அறிந்து கொள்ளுங்கள்
- முதலுதவி, CPR என்பவற்றில் ஒரு பாடநெறியை மேற்கொள்ளுங்கள்

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு

Toronto Public Health

416-338-7600

TTY: 416-392-0658

toronto.ca/health

Parachute Canada:

Preventing Injuries. Saving Lives.

parachutecanada.org,

“காயத் தலைப்புக்கள்” மீது சொடுக்குங்கள்

Health Canada

தயாரிப்புப் பாதுகாப்பு பற்றிய

பொதுவான விசாரணைகள்

1-866-225-0709

அண்மைய மீளமைப்புக்களும் எச்சரிப்புக்களும்

(விளையாட்டுப் பொருட்கள் உட்பட)

healthycanadians.gc.ca

Canadian Partnership for Children's

Health and Environment

www.healthyenvironmentforkids.ca

வோட்டர்லா பிராந்திய மாநகராட்சியின் (பொதுச் சுகாதார, அவசர நிலைச் சேவைகள்) அனுமதியுடன் தகவமைக்கப்பட்டது. வேண்டுகோளின் பேரில் அணுகத்தக்க வடிவங்களில் கிடைக்கப் பெறும்.

இளம்

பிள்ளைகளுக்கு

உங்களது வீட்டை மேலும்

பாதுகாப்பானதாக

ஆக்குவதற்கான

குறிப்புக்கள்



416.338.7600

toronto.ca/health

Toronto
Public Health

Tamil

உங்களது வீட்டிலுள்ள பிள்ளைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்காக அவர்களை மேற்பார்வை செய்யுங்கள்

குனிந்து, புரண்டு, ஒரு பிள்ளையின் பார்வையில் அகப்படும் பகுதிகளைப் பார்த்து இடர்ப்பாடாகக்கூடியவற்றை அகற்றுங்கள் • நீங்கள் ஏற்கனவே செய்பவற்றை நீக்கி விட்டு, நீங்கள் முயல விரும்புவற்றைச் சுற்றி வட்டமிடுங்கள்

நீங்கள் எங்கு தொடங்குவீர்கள்?

- பிள்ளைகள் வளரும் போது காயங்கள் எவ்வாறு ஏற்படுமென்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்
- பிள்ளைகளுக்கு பாதுகாப்பான இடங்களை உருவாக்குங்கள்
- பிள்ளைகளை நெருக்கமாக அவதானியுங்கள்
- குடும்பப் பாதுகாப்பு விதிகளை உருவாக்கிப் பின்பற்றுங்கள்

குளியலறையில்

எரிகாயங்களையும் தீப்புண்களையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- மின் சாதனங்களையும் கூரான பொருட்களையும் (உதாரணமாக சவரக் கத்திகள்) கைக்கெட்டாதவாறு வைத்திருங்கள்
- வெந்நீர்த் தாங்கியின் வெப்பநிலையை 49°C/120°F இற்கு அமையுங்கள். நீங்கள் ஒரு தொடர்மனையில் வசிப்பதாயின் தீப்புண்ணெதிர் சாதனங்களை நிறுவுங்கள்
- ஒரு பிள்ளையை குளியல் தொட்டியில் இட முன்னர் எப்போதும் நீரின் வெப்பநிலையைச் சோதியுங்கள்
- வெந்நீர், குளிர் நீர்க் குழாய்வாய்களைக் கொண்ட வீடுகளில், முதலில் வெந்நீர்க் குழாய்வாயை மூடி, இறுதியாக குளிர் நீர்க் குழாய்வாயை மூடுங்கள்

விழுந்து விடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- தரைகளிலும் குளியல் தொட்டியிலும் வழக்காத பாய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
- தரையில் சிந்துபவற்றைத் துடைத்து விடுங்கள்

நீரில் மூழ்கிப்போவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- பயன்படுத்தாதபோது மலசலகூட இருக்கை மூடியைக் கீழே போட்டு, குளியலறைக் கதவை மூடுங்கள்
- பிள்ளை குளியலறையில் அல்லது குளியல் தொட்டியில் இருக்கும் போது பிள்ளையை மேற்பார்வை செய்வதுடன் கைக்கு எட்டும் தூரத்தில் நில்லுங்கள்
- பயன்படுத்திய பின்னர் குளியல் தொட்டியிலிருந்து நீரை அகற்றி விடுங்கள்

படுக்கையறையில்

தொட்டில் பாதுகாப்பு

- தொட்டில் பாதுகாப்பு நியமங்களுக்கு அமையவும் நல்ல நிலையில் இருப்பதையும் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்

மூச்சடைப்பை/மூச்சுத் திணறலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- பக்கவாட்டில் விழும் தொட்டில்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்
- உறங்குவதற்காக கைக்குழந்தையை மல்லாக்க கிடத்துங்கள்;
- கைக்குழந்தையை தட்டையானதும் உறுதியானதுமான தனியான ஒரு உறங்கல் மேற்பரப்பில் (உதாரணமாக தொட்டில்/பெட்டித் தொட்டில்) கிடத்துங்கள்
- விளையாட்டுப் பொருட்களை, தலையணைகளை, தளர்வான படுக்கை விரிப்புக்களை, அல்லது அடிதாங்கித் தட்டுக்களை தொட்டிலிருந்து அகற்றி வைத்திருங்கள்

விழுந்து விடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- சிறுநீர் நைப்பு மாற்று மேசைகளைப் பயன்படுத்தும் போது பிள்ளையின் மீது ஒரு கையை வைத்திருங்கள்
- தொட்டில்கள், கட்டில்கள், ஏனைய தளபாடங்கள் என்பவற்றை யன்னல்களிலிருந்தும் உப்பரிகைகளிலிருந்தும் அப்புறப்படுத்தி வைத்திருங்கள்
- பிள்ளையினால் ஏறி வெளியேற முடியுமாயின் அல்லது பிள்ளை 90 ச.மீ. (35 அங்குலம்) ஐ விட உயரமாக இருந்தால் பிள்ளையை ஒரு கட்டிலுக்கு நகர்த்துங்கள்
- 6 வயதுக்குக் குறைவான பிள்ளைகளை அடுக்குக் கட்டிலின் மேலடுக்கில் கிடத்த வேண்டாம்

சமையலறையில்

எரிகாயங்களையும் தீப்புண்களையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- தூடான திரவத்தை அல்லது உணவைச் சமைக்கும் போது அல்லது கையாளும் போது பிள்ளையை ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் வைத்திருங்கள்
- சுடரூப்புக்களில் பின் பகுதிகளில் சமைப்பதுடன், பாத்திரப் பிடி்களை உட்புறம் திருப்பி வைத்திருங்கள்
- தூடான உணவையும் திரவங்களையும் உணவு மேசையின் பின் புறமாகவும், மேசை விளிம்பிலிருந்து தள்ளியும் வைத்திருங்கள்
- உங்களது பிள்ளைக்கு உணவூட்ட முன்னர் உணவின் வெப்பநிலையைச் சோதியுங்கள்

வெட்டுக் காயங்களையும் சிராய்ப்புக்களையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- கூரான, பாரமான அல்லது ஆபத்தான பொருட்களைக் கொண்ட சிற்றலுமாரிகளை / இலாச்சிகளைப் பூட்டுங்கள்
- குடங்கள் போன்ற பாரமான பொருட்களை சிற்றலுமாரியின் கீழ்ப் புறத்தில் வைத்திருங்கள்
- கத்திகளையும் கண்ணாடிப் பொருட்களையும் கைக்கெட்டாதவாறு வைத்திருங்கள்

நஞ்சுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- துப்புரவாக்கல் தயாரிப்புக்களை கைக்கெட்டாதவாறு, ஒரு பூட்டிய சிற்றலுமாரியில் களஞ்சியப்படுத்துங்கள்

விளையாடும் போது

விலங்குக் கடி்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- செல்லப் பிராணிகள் அருகில் இருக்கும் போது உங்களது பிள்ளையைக் கவனியுங்கள்

மூச்சடைப்பை/மூச்சுத் திணறலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- விளையாட்டுப் பொருட்கள் வயதுக்கேற்றவாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்
- கழன்ற பாகங்கள், உடைந்த துண்டுகள், அல்லது கூரிய விளிம்புகள் போன்ற தீங்குகள் உள்ளனவா என்று விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பரிசோதியுங்கள்
- சிறு விளையாட்டுப் பொருட்களையும் பண்டங்களையும் (உதாரணமாக பலூன்கள், சிறுமணிகள், நாணயங்கள், மின்கலங்கள்) கைக்கெட்டாதவாறு வைத்திருங்கள்

நஞ்சுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- நஞ்சில்லாத வண்ணக்கட்டிகள், அடையாளப்படுத்திகள், சாயம், நீரை அடிப்படையாகக் கொண்ட பசைகள் என்பவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்
- BPA, தாலேற்றுக்கள் என்பவற்றைக் கொண்ட பிளாத்திக்கு விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தவிருங்கள்
- தயாரிப்பின் பாதுகாப்பான பாவனைக்காக உற்பத்தியாளரின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்

