

ਸੌਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ

“ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ”

ਕੋਰੋਨਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ, ਬਲਾਇੰਡ ਕੋਰਡ ਨਾਲ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ

ਬਹੁਤ ਡਰਾਵਣੀ ਸੋਚ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਕਦਮ ਸਧਾਰਣ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਗਰ ਹਨ।

ਵਿੰਡੋ ਬਲਾਇੰਡ (ਖਿੜਕੀ ਦਾ ਪਰਦਾ) - ਇੱਕ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿੰਡੋ ਬਲਾਇੰਡ ਨਾਲ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 20 ਸਕਿੰਟ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਬਲਾਇੰਡ ਕੋਰਡ ਅਤੇ ਚੋਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਲੀਟ ਹੁੱਕ ਜਾਂ ਟੈਨਸ਼ਨਰ ਫਿਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਰੋ। ਨਵੀਆਂ ਬਲਾਇੰਡ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕੋਰਡ ਵਾਲੇ ਬਲਾਇੰਡਸ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਬੱਚੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੈਂਡਰੂਮ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਕੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਚੋਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਓ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਰੋਮਨ ਬਲਾਇੰਡਸ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਕੋਰਡਾਂ ਇੱਕ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਭਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਸਲਿੰਗਜ਼ - ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

- ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਪਾਲਣਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਲਣਾ ਹੈ - ਡੁਵੇਟਸ (ਰਜਾਈ), ਸਿਰਹਾਣੇ ਅਤੇ ਪਾਲਣੇ ਦੇ ਬੰਪਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੋਫੇ ਤੇ ਨਾ ਸੋਢੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਗਏ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡ ਤੇ ਨਾ ਸੋਢੋ
- ਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਕੈਰੀਅਰਾਂ ਲਈ T.I.C.K.S ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ www.babyslingsafety.co.uk

ਨੈਪੀ ਸੈਕ - ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਲੀ ਨੈਪੀ ਦੀਆਂ ਸੈਕ ਤੋਂ ਦਮ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਨੈਪੀ ਦੀਆਂ ਸੈਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਕਦੇ ਵੀ ਬੈੱਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨੈਪੀ ਦੀਆਂ ਸੈਕ ਨੂੰ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ - ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਬਾਉਣਾ, ਨਿਗਲਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਨਾ ਕਰੋ
- ਗੋਲ ਆਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਅੰਗੂਰ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਬਲੂਬੈਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਵੱਲ ਅੱਧਾ ਜਾਂ ਚੌਥਾਈ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ
- ਸਖ਼ਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰ, ਸੇਬ, ਸਾਸੇਜ਼ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਪਤਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ, ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁੱਕੜੇ ਕਰੋ
- ਪੌਪਕਾਰਨ, ਮਾਰਸਮੈਲੋਜ਼ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਗੋਲ ਮਿਠਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਉਬਾਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਲਾਹ ਲਈ ਚੋਕੇਬਲਜ਼ ਫਿਲਮ ਦੇਖੋ

www.sja.org.uk/thechokeables

