

# ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ

“ ਇੱਕ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਗ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਅੰਤ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  
ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ। ”

ਪੀਡੀਆਟਰਿਕ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ (ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ)

ਖਰੋਚਾਂ ਅਤੇ ਜਖਮ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰੀਕਰਿਆ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਕ ਉੱਚ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਬੁਰੀ ਸੱਟ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਦੁੱਗਣੇ ਵੱਡੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਵੱਜਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਸਮੇਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਮੌਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ।

**ਪਾਲਣੇ, ਬੈੱਡ, ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਟੇਬਲ -**  
ਨਹੁਣ ਮੈਂ ਲੋਟ ਪੋਟ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ!

- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇੱਕ ਬੈੱਡ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਟੇਬਲ ਤੇ ਲੋਟ ਪੋਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੈਪੀ ਫਰਸ ਤੇ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਸਤਹ ਤੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੜਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਗੰਭੀਰ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੱਡੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਾਲਣੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਪੌੜੀਆਂ -** ਮੈਂ ਸਫਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਹਾਂ!

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਰੇਲਿੰਗ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੇਟ ਫਿੱਟ ਕਰੋ।

**ਉੱਚੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ -** ਕੀ ਇਹ ਮੇਰਾ ਪੇਜ ਹੈ?

- ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਝੁਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੁੜਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।

**ਖਿੜਕੀਆਂ -** ਉਹ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਹਰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੀ ਅਸਲ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਖਾਸਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੈੱਡਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਨੀਚਰ ਨਾ ਰੱਖੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਕੜ ਜਾਂ ਲਾੱਕ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਾੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕੋ।

**ਟਰੈਮਪੋਲੀਨ -** ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਉੱਚਾ ਉਛਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਟਰੈਮਪੋਲੀਨਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਉਸ ਉੱਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਾਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਵਰਤਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਕੁੱਦਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਜਾਲ ਜਾਂ ਪਿੰਜਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਬੱਚੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਨਾ ਡਿੱਗਣ।

