

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਪੜਦੇ/ਸਕ੍ਰੀਨ ਮੱਖੀਆਂ ਮੱਛਰਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ। ਬੱਚੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਕੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੱਡ੍ਹਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯੰਤਰ ਲਗਾਓ ਜੋ ਖਿੜਕੀ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿੜਕੀ 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖੁੱਲੋ।

ਫਰਨੀਚਰ ਵੱਗੈਰਾ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਚੜ੍ਹ ਜਾਣ।

Window safety tips to protect kids from falls - Punjabi

fraserhealth.ca/WindowSafety

 **fraserhealth**
Better health. Best in health care.


BC Children's Hospital
Provincial Health Services Authority

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ



ਫਰਸ਼ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਵਿੰਡੇ ਗਾਰਡ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਗੇਟ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ



ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਾਲੇ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਯੰਤਰ ਖਿੜਕੀ ਨੂੰ 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (4 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦਿੰਦੇ। ਬੱਚੇ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ 12 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (5 ਇੰਚ) ਚੌਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।



ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੜ੍ਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਓ। ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਆਹਿਆਂ ਨੂੰ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ।



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਕੋਨੀ ਜਾਂ ਡੈਂਕ ਤੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਪੈਂਦਿਆਂ ਦੀ ਗਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਪੜਦੇ/ਸਕ੍ਰੀਨ ਮੱਖੀਆਂ ਮੱਛਰਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ। ਜਾਅਦਾਤਰ ਪੜਦੇ/ਸਕ੍ਰੀਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਢੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਨਿਅਾਂ ਜੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਬਾਹਰ ਢੁਕਣਗੇ ਤਾਂ ਸਿਰਭਾਰ ਡਿੱਗਣਗੇ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇੜੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਖਾਸਕਰ ਘਰ ਦੀਆਂ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਤੇ।



Tips to make your home more secure for children and prevent devastating falls - Punjabi

[fraserhealth.ca/
WindowSafety](http://fraserhealth.ca/WindowSafety)

 **fraserhealth**
Better health. Best in health care.

Catalogue #268105 (June 2023)


BC Children's Hospital
Provincial Health Services Authority