

# ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ – ਆਪਣਾ ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ

## Your Guide to Independent Living - Make your home safer

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

### ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌੜੀ-ਪੌੜੀ ਵਿਚਕਾਰ ਫ਼ਾਸਲਾ

- ਪੌੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਥੱਲੜੀਆਂ ਤੇ ਉਪਰਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚ ਲਗਵਾਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੋਵੇ।
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਘੜਮੱਸ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਤਿਹ ਤਿਲਕਣ-ਰਹਿਤ ਹੈ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਕੰਢਿਆਂ ਤੇ ਭਿੰਨ ਰੰਗ ਦੇ ਗੈਰ-ਤਿਲਕਣ (ਨਾਨ-ਸਕਿਡ) ਟੇਪ ਜਾਂ ਰੰਗ (ਪੇਂਟ) ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉ। ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਕੰਢਿਆਂ ਤੇ ਭਿੰਨ ਰੰਗ ਦੇ ਗੈਰ-ਤਿਲਕਣ (ਨਾਨ-ਸਕਿਡ) ਟੇਪ ਜਾਂ ਰੰਗ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਹਾਰੇ (ਹੈਂਡਰੇਲ) ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਤੇ-ਥੱਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਚਸ਼ਮੇ ਉਤਾਰ ਲਵੋ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਭਾਜੜ ਨਾਲ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਨਾਂ ਚੜ੍ਹੋ-ਉਤਰੋ।

### ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਡ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਫਲੋਲੋਲਾਈਟ ਜਾਂ ਕਲੈਪ-ਆਨ ਅਡੈਪਟਰ ਲੈਂਪ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਗੌਰ ਕਰੋ।
- ਚੜ੍ਹਨ ਉਤਰਨ ਵਿੱਚ ਸੌਂਪ ਰਹੇ ਇਸ ਲਈ ਬੈਡ ਦੀ ਉਚਾਈ ਸਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਰੜੇ ਗੱਦੇ ਤੇ ਬੈਠਣ, ਲੇਟਣ ਤੇ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਰਹੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਬੈਡ ਦੇ ਲਾਗੇ ਇੱਕ ਤਾਰ ਤੋਂ ਬਗੈਰ (ਕੋਰਡਲੈਸ) ਫੋਨ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਬਾਥਰੂਮ ਤੱਕ ਦਾ ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਜਮੀਨ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਠੁੱਜਾ ਵੱਜਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਾ ਰਹੇ।  
ਤੁਰਨ ਲਈ ਖੁੰਡੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਬੈਡ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੰਜੇ ਦੇ ਕੰਢੇ ਤੇ ਬੈਠੋ।

### ਰਸੋਈ

- ਅਕਸਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਥੱਲੜੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਵੈਕਸ ਵਾਲੇ ਫਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਸਕਿਡ ਵੈਕਸ ਵਰਤੋ।
- ਡੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪੁੱਝ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਫਿਸਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕੇ।

### ਲਿਵਿੰਗ ਖੇਤਰ

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰ ਸਾਫ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹਨ।
- ਆਪਣਾ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਇੰਝ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਜਣਾ ਚਾਹੋ, ਉਹ ਰਸਤਾ ਬਗੈਰ ਅੜਚਨ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ।
- ਇੱਕ ਬਿਨਾਂ ਤਾਰ ਵਾਲਾ (ਕੋਰਡਲੈਸ) ਫੋਨ ਆਪਣੇ ਪਹੁੰਚ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।

### ਬਾਥਰੂਮ

- ਸਾਵਰ ਅਤੇ ਬਾਥ ਦੁਆਲੇ ਫਿਸਲਣ ਰੋਧਕ (ਸਲਿੱਪ ਰਿਜਿਸਟੈਂਟ) ਮੈਟ ਵਰਤੋ। ਪੇਂਟ-ਆਓਨ ਜਾਂ ਆਪੇ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਿਸਲਣ-ਰੋਧਕ ਪੱਟੀਆਂ (ਸਟ੍ਰਿਪਸ) ਵਰਤੋ।
- ਸਾਬਣ, ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਪਹੁੰਚ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੁਕਣਾ ਨਾ ਪਵੇ ਜਾਂ ਫੜਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਨਾਂ ਵੱਧਣਾ ਪਵੇ।
- ਬਾਥ, ਸਾਵਰ ਅਤੇ ਟੋਇਲੇਟ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਫੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ (ਗ੍ਰੈਬ ਬਾਰ) ਲਗਵਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੋਇਲੇਟ ਸੀਟ ਤੇ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਚੀ ਟੋਇਲੇਟ ਸੀਟ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਬਾਥ ਸੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਸਾਵਰ ਲੈ ਸਕੋ ਜਾਂ ਨਹਾ ਸਕੋ।