

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 ਫਾਸਲਾ

- ਪੌੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੱਲੜੀਆਂ ਤੇ ਉਪਰਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚ ਲਗਵਾਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਰੋਸ਼ਨੀ 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 ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜਨ ਲਈ ਮਜਬੂਤ ਸਹਾਰੇ (ਹੈਂਡਰੇਲ) ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਤੇ-ਬੱਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਚਸ਼ਮੇ ਉਤਾਰ ਲਵੋ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਭਾਜੜ ਨਾਲ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਬੱਲੇ ਨਾਂ ਚੜ੍ਹੋ-ਉਤਰੋ।

ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਡ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਫਲੈਸਲਾਈਟ ਜਾਂ ਕਲੈਪ-ਆਨ ਅਡੈਪਟਰ ਲੈਪ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਗੌਰ ਕਰੋ।
- ਚੜ੍ਹਨ ਉਤਰਨ ਵਿਚ ਸੌਖ ਰਹੇ ਇਸ ਲਈ ਬੈਡ ਦੀ ਉਚਾਈ ਸਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਰੜੇ ਗਦੋਂ 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 ਬਾਬੂਰਮ ਤੱਕ ਦਾ ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਜਮੀਨ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਠੁੱਜਾ ਵੱਜਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਾ ਰਹੇ।
ਤੁਰਨ ਲਈ ਖੂੰਡੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਬੈਡ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ।
- ਅਗਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਮਿੱਟ 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 ਬੱਲੜੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਵੈਕਸ ਵਾਲੇ ਫਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਸਕਿਡ ਵੈਕਸ ਵਰਤੋਂ।
- ਡੁੱਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪੂੰਸ਼ 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।

ਬਾਬੂਰਮ

- ਸਾਵਰ ਅਤੇ ਬਾਬੁਰਮ ਦੁਆਲੇ ਫਿਸਲਣ ਰੋਧਕ (ਸਲਿੱਪ ਰਿਜਿਸਟੈਟ) ਮੈਟ ਵਰਤੋਂ। ਪੇਂਟ-ਆਨ ਜਾਂ ਆਪੇ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਿਸਲਣ-ਰੋਧਕ ਪੱਟੀਆਂ (ਸਟ੍ਰੀਪਸ) ਵਰਤੋਂ।
- ਸਾਬਣ, ਸ਼ੈਪੂ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਪਹੁੰਚ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੁਕਣਾ ਨਾ ਪਵੇ ਜਾਂ ਫੜਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਨਾਂ ਵੱਧਣਾ ਪਵੇ।
- ਬਾਬੁਰਮ ਅਤੇ ਟੋਇਲੇਟ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਫੜਨ 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।
- ਬਾਬੁਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਸਕੋ ਜਾਂ ਨਹਾ ਸਕੋ।