ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ

ਘਰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਸਪਾਸ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਡਿਗਣਾ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਿਸਤਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲਣ ਵੇਲੇ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਿੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ:

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਡਿੱਗ ਜਾਏ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਉਛਲਣ ਵਾਲੇ ਝੂਲੇ ਜਾਂ ਕਾਰ ਸੀਟ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਪਲਟ ਸਕਣ।

ਰਿੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਗੇਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਾਲਕਨੀਆਂ ਤਾਲਾਬੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਾਲੇ ਲਗਵਾਓ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚੇ ਗੁਬਾਰਿਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬਟਨਾਂ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਜਾਂ ਡੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਗਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ:

ਦੇਖੋ ਕਿ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੇ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਹੋਣ। CPR ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ (ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਚਾਉ ਸਾਹ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਨੂੰ 'ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਚੁੰਮੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਰੁਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਨਾ ਧੱਕ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੰਘਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ। ਪਿੱਠ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜੇ ਉਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ) ਅਤੇ CPR ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

ਸੜਨਾ, ਝੁਲਸਣਾ ਅਤੇ ਅੱਗਾਂ

ਘਰੇਲੂ ਅੱਗਾਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੋਖ਼ਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਈਟਰਾਂ, ਮਾਚਸਾਂ ਜਾਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਿਓ। ਵਾਲ ਸਿੱਧੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਤੋਂ ਸੜ ਜਾਣਾ ਆਮ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਸੜਨ ਅਤੇ ਝੁਲਸ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ:

ਨਹਾਉਣ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਓਵਨ ਗਾਰਡਾਂ, ਅੱਗ ਦੇ ਗਾਰਡਾਂ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸਾਕੇਟ ਦੇ ਢੱਕਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟਾ-ਮੋਟਾ ਸਾੜਾ ਜਾਂ ਝੁਲਸਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਬਟਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਫਿਲਮ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।

ਜੇ ਸਾੜਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ A&E (ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਇਮਰਜੇਂਸੀ ਵਿਭਾਗ) ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਓ।

ਕੱਟ

ਕੱਚ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਕੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ A&E ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ:

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਲਾਸ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੇ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੱਚ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਉੱਚੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹਨ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਜੇ ਕੱਟ ਗੰਭੀਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਕੱਚ ਨਾ ਬਚਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ, ਗੈਰ-ਰੋਏਂਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਵੋ।

ਜੇ ਕੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੱਚ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਹੋਵੇ (ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਕੱਚ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੁਰਿਆ ਹੋਵੇ) ਤਾਂ A&E ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਡੁੱਬ ਜਾਣਾ

ਕਈ ਬੱਚੇ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿੱਚ, ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਤਲਾਬਾਂ ਵਿੱਚ, ਪੈਡਲਿੰਗ ਪੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ:

ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਤਲਾਬ ਦੀ ਗ੍ਰਿਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਤਲਾਬ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਰੇਤ ਦੇ ਖੱਡੇ ਵਾਂਗ ਵਰਤੋ। ਤੈਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਨ

ਦਵਾਈਆਂ, ਘਰੇਲੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਮ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ:

ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਤਾਲਾਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੀ ਨਿਗਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ A&E ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ।

ਗਲਾ ਘੁਟਣਾ

ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਬਲਾਇੰਡ ਦੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚੇਨਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੋਖ਼ਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਲਟਕਦੀਆਂ ਲੂਪ ਵਾਲੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੱਟ ਲੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਆਪਣਾ ਗਲਾ ਘੋਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ

- ਅਜਿਹੇ ਬਲਾਇੰਡ ਇਨਸਟਾਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡੋਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿੱਚ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਝੂਲੇ, ਬਿਸਤਰੇ, ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਰੱਖੋ
- ਪਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਬਲਾਇੰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- ਡੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਕਿੱਲਾਂ, ਡੋਰੀਆਂ ਫੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਕਲਿੱਪਾਂ ਜਾਂ ਗੰਢਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਲਟਕਾਓ ਜੋ ਝੂਲੇ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।
- ਡੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਨਾ ਲਟਕਾਓ ਜਿੱਥੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹ ਡੋਰੀ ਦੀ ਲੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਫਸਾ ਸਕਣ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡੋਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ CPR ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 11 ਦੇਖੋ)।

ਸ੍ਰੋਤ: RoSPA