

PUNJABI – FALLS PREVENTION

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ



The Royal
Children's
Hospital
Melbourne

- ਹਾਈ ਚੇਅਰ, ਪਰੈਮ ਅਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਾਲੀਆਂ ਟਰਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੰਜ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਵਾਲੀ ਹਾਰਨੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਿਰਫ 9 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰਲੇ ਬੰਕ ਬੈਡ ਵਿੱਚ ਸੋਣ ਦਿਓ।
- ਸੈਫਟੀ ਗੇਟਸ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਖਿਡੌਣੇ, ਗਲੀਚੇ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ।
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਂਪੋਲਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਟ੍ਰੈਂਪੋਲਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਕਰਨ।



Education
and Training

The Royal Children's Hospital ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਟੈਲੀਫੋਨ +61 3 9345 5085 www.rch.org.au

ਇਹ ਸਰੋਤ The Royal Children's Hospital ਦੁਆਰਾ Department of Education and Training ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।