- ☐ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ
- ☐ ਸਭਨਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਉੱਤਲੇ ਅਤੇ ਥੱਲੜੇ ਪਾਸੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਗੇਟ ਲੱਗੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਕੰਧ ਨਾਲ ਕਸੀਆਂ ਹੋਣ, ਨਾ ਕਿ ਕੰਧ ਨਾਲ ਟਿਕਾਈਆਂ ਹੋਣ
- ☐ ਤਹਿ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਗੇਟ ਕਦੀ ਵੀ ਵਰਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ
- ☐ ਢਿੱਲੀ ਕਾਰਪੈਟ ਹਟਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਉੱਚੀਆਂ-ਨੀਵੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ
- ☐ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਹੀਟਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਹਿਊਮੀਡਿਫਾਇਰ ਨਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ
- ☐ "ਬੇਬੀ ਵਾਕਰ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ
- ☐ "ਵਿੰਡੋ ਗਾਰਡ" ਲੱਗੇ ਹੋਣ
- ☐ ਸਭ ਰੱਸੀਆਂ, ਤਾਰਾਂ (ਬਲਾਈਂਡਾਂ, ਪਰਦੇ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀਆਂ) ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ
- ☐ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਫਰਨੀਚਰ ਕੰਧ ਨਾਲ ਕਸਿਆ ਹੋਵੇ
- ☐ ਰਾਸਤੇ, ਹਾਲਵੇ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਮਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਹੋਣ
- ☐ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਬੂਟੇ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਹੀ ਨਾ
- ☐ ਭਾਨ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ
- ☐ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਕੋਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਹੇ
- ☐ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬਰਤਣਾਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ
- ☐ ਆਤਿਸ਼ਦਾਨਾਂ (ਫਾਇਰਪਲੇਸ), ਲੱਕੜ ਨਾਲ ਬਲਣ ਵਾਲੇ ਸਟੋਵਾਂ ਅਤੇ ਹੀਟਰਾਂ ਦੁਆਲੇ ਜਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸੇਫਟੀ ਰੇਲਾਂ ਹੋਣ
- ☐ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ☐ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ:
ਯੌਰਕ ਰੀਜਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ
1-800-361-5653

ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ::

ਸੇਫ ਕਿਡਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ	1-888-723-3847
ਪੁਆਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ	1-800-268-9017

ਵਸੀਲੇ:

ਸੇਫ ਕਿਡਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (2006)
ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ("ਇਜ਼ ਯੁਅਰ ਚਾਇਲਡ ਸੇਫ", 2006)

Keeping York Kids Safe

York Region   Ontario

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਇੱਕ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

Keeping York Kids Safe

York Region   Ontario

ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਸੱਟ-ਫੇਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਅਕਸਰ, ਸੱਟ ਉਦੋਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਪੜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉ।

ਇਸ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋ।

ਰਸੋਈ:

- ☐ ਸਭ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਤਾਲੇ ਹੇਠ ਹੋਣ
- ☐ ਸਭ ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ
- ☐ ਪਤੀਲਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ☐ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਪਲੱਗ ਕੱਢੇ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ
- ☐ ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਖਾਣੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ☐ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਗਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਲ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ☐ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਮ ਘੁੱਟ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਵੋ।
- ☐ ਗਾਰਬੇਜ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ
- ☐ ਇੱਕ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ "ਅੱਗ-ਬੁਝਾਉ ਯੰਤਰ" ਉਪਲਬਧ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ
- ☐ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਨਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਵੱਧਰੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ

ਗੁਸਲਖਾਨਾ:

- ☐ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ
- ☐ ਬਾਥ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਾ-ਤਿਲਕਣ ਵਾਲਾ ਮੈਟ ਵਿਛਿਆ ਹੋਵੇ
- ☐ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ☐ ਦਵਾਈਆਂ, ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਅਤਰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਤਾਲੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣ। ਸਾਬਣ, ਸ਼ੈਂਪੂ, ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਅਤੇ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ
- ☐ "ਬੇਬੀ ਬਾਥ" ਸੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਬੈੱਡਰੂਮ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਕਮਰੇ

- ☐ ਕਰਿੱਬ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕਤਾ ਦੇ ਚਲੰਤ ਪ੍ਰਮਾਣਕ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਤੰਬਰ 1986 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਵੇ
- ☐ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲਿਟਾਇਆ ਜਾਵੇ
- ☐ ਕਰਿੱਬ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰਾ ਖਿੜਕੀ, ਪਰਦੇ, ਬਲਾਈਂਡ ਜਾਂ ਰੱਸੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ☐ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਉੱਚੀ ਜਗ੍ਹਾ (ਜਿਵੇਂ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼, ਸੋਫੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਆਦਿ) ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਬਿਨਾ ਨਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ।
- ☐ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲੇ ਨਾ ਲੱਗੇ ਹੋਣ
- ☐ ਛੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਬੰਕ ਬੈੱਡ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਨਾ ਸੌਣ
- ☐ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪੇਟੀ ਤੇ ਢੱਕਣ ਹਲਕਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਢੱਕਣ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾ
- ☐ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਪੁਰਜ਼ੇ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ
- ☐ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਕੋਨਿਆਂ ਤੇ ਪੈਡਿੰਗ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ
- ☐ ਬੈਟਰੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੀਆਂ ਜਾਣ (ਬਟਣ-ਰੂਪੀ ਬੈਟਰੀਆਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)

ਬੇਸਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰਾਜ:

- ☐ ਗੈਰਾਜ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਬਿਨਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ
- ☐ ਬੇਸਮੈਂਟ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ☐ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ (ਸਫਾਈ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਘੋਲਾਂ ਸਮੇਤ) ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਮ੍ਹਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਰਨਸ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੀਟਰ, ਅਤੇ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਣ
- ☐ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸੰਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ

ਆਮ ਹਿੱਸੇ:

- ☐ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਫੋਨ ਦੇ ਕੋਲ ਕਿਤੇ ਚਿਪਕਾਏ ਹੋਣ
- ☐ ਠੀਕ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਇੱਕ ਧੂੰਏ ਵਾਲਾ ਅਲਾਰਮ, ਜਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ (ਹਰ ਪਤਝੜ ਅਤੇ ਬਹਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿਸਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹੋਣ) ਹਰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਹੋਵੇ
- ☐ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਇੱਕ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਡਿਟੈਕਟਰ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ
- ☐ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਸਾਰੇ ਟੱਬਰ ਨੇ ਵਿਉਂਤ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਲਏ ਹਨ
- ☐ ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਆਊਟਲੈੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਢਕੇ ਹੋਣ