

ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਚੱਕਵੇਂ ਤਲਾਵਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਤੀਹ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (30cm) (ਅੱਸਤਨ ਰੂਲਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਮੁਤਾਬਕ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਤਲਾਅ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖਾਲੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਗ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ (ਰਟਚੇਚਲਣ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਲਾਅ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਡੁੱਬਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਬਲਕਿ ਤਲਾਅ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਪਾਣੀ ਗੰਦਾ ਹੋ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਲਾਅ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਤਲਾਅ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਖੜਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਫੁਹਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ।



ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛੋਟੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਭਰੋਸਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਬਾਲ ਕਾਰਡਿਓ-ਪਲਮਨਰੀ ਰਿਸੱਸੀਟੇਸ਼ਨ (Cardio-pulmonary Resuscitation (CPR)) ਸਿੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੈਰਨਾ ਸਿਖਾਓ, ਪਰੰਤੂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੁੱਬਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਰੱਲਾ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਡੁੱਬ ਸਕਦੇ ਹਨ!

Punjabi

ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਚੱਕਵੇਂ (ਪੌਰਟੇਬਲ) ਤਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੱਚੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਸਕਦੇ ਹਨ!



ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡੁੱਬਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਪਲ ਹੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

kids health
the children's hospital at Westmead
Child Health Promotion Unit

ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਸੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਬਾਸੀਆ ਸੇਵਾ Translating and Interpreting Service (TIS) ਨੂੰ 131 450 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 'ਇਸਟਮਾਇਦ ਸਥਿਤ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ (Kids Health at The Children's Hospital) ਨੂੰ (02) 9845 3585 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ kidshealth.schn.health.nsw.gov.au/projects/drowning-prevention/inflatable-and-portable-pools ਵੇਖੋ



kids health
the children's hospital at Westmead
Child Health Promotion Unit

ctcper
the children's hospital at Westmead
The Centre for Trauma Care, Prevention, Education and Research



the children's hospital at Westmead

ਬੱਚੇ ਰੌਲਾ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਡੁੱਬ ਸਕਦੇ ਹਨ!

ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਡੁੱਬ ਕੇ ਮਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਲਾਅ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬੱਚੇ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੱਬਾਂ (ਬਾਥਜ਼), ਡੈਮਾਂ, ਨਦੀਆਂ, ਛੋਟੇ ਨਾਲਿਆਂ (creeks), ਬਾਗ ਵਿੱਚਲੇ ਛੱਪੜਾਂ ਅਤੇ ਨੈਪੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਲਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਡੁੱਬ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਚੁੱਕਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਭਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਡੁੱਬ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਸਕਣਗੇ। ਪਰ, ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਯੂ-ਮਾਰਗ (airway) ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਪਾਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁਣੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੁੱਬਣ ਦੀ ਪਰਿਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡੁੱਬ ਕੇ ਮਰਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਘਰ ਦੇ ਪਿਛਵਾੜੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਜਾਂ ਚੱਕਵੇਂ (inflatable ਜਾਂ portable) ਤਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਡੁੱਬ ਕੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਮਸਾਂ ਬੱਚ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਅਤੇ ਚੱਕਵੇਂ ਤਲਾਅ ਇੱਕ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ, ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਅਤੇ ਚੱਕਵੇਂ ਤਲਾਅ ਵਲਗਣ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਤਲਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਲਾਵਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਲਗਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਵਰਤੋਂ ਬਾਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਕਾਰਨ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਲਾਅ ਵਿੱਚਲੇ ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੁੱਬਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪੋਰਟੇਬਲ ਤਲਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ!

ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਵੀ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕ ਦਿਨ ਦੇ ਹਰ ਪਲ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਸਖਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਣਗੇ। ਘਰ ਦੇ ਪਿਛਵਾੜੇ ਵਾਲੇ ਤਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡੁੱਬਣ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਤਾਰ ਤੇ ਸੁੱਕਣੇ ਪਾਉਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤਲਾਅ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਲਗਣ ਕਰਨੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਤਲਾਅ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਦੂਜਾ ਅਹਿਮ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਤਲਾਅ ਦੀ ਵਲਗਣ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਕ ਠੀਕ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ Protect Your Pool, Protect Your Kids ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ (checklist) ਜਿਹੜੀ ਖਦਿਸ਼ਾ ਏਓਲਟਰ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਹੈ, ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਓ। ਇਹ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਕਈ ਕੌਮੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਡੇ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਚੱਕਵੇਂ ਤਲਾਵਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਤੀਹ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (30cm) (ਔਸਤਨ ਰੂਲਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਮੁਤਾਬਕ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਜਾ ਸੱਕਦੇ ਹਨ

- ਵੱਡੇ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਚੱਕਵੇਂ ਤਲਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਲਗਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੀਹ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (30cm) (ਔਸਤਨ ਰੂਲਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਮੁਤਾਬਕ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਚੱਕਵੇਂ ਤਲਾਅ ਦੇ ਚਾਰੀਂ ਪਾਸੀਂ ਵਲਗਣ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜ਼ੁਰਮਾਨੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

