

5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ Water Smart® ਸੁਝਾਅ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਮਾਹਰ ਲਾਈਫਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ



ਡੁੱਬਣ ਬਾਰੇ

- ਡੁੱਬਣਾ 10 ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਮੌਤ ਦਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। 1-4 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 500 ਲੋਕ ਹਰ ਸਾਲ ਡੁੱਬਦੇ ਹਨ।
- ਡੁੱਬਣਾ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹਤਿਆਰਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਬੱਚਾ 10 ਸਕਿੰਟ ਵਰਗੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇਣ, ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੌਕਸੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ।

- ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹਰ ਸਮੇਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੇੜੇ ਰਹੋ – ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ।
- ਪੂਲ ਜਾਂ ਬੀਚ 'ਤੇ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਫਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਕਿੰਟ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਦੋਂ ਤਕ ਟੱਬ ਦੇ ਕੋਲ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੱਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਲੈਂਦੇ।
- ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਵਾੜ ਲਗਾ ਕੇ ਪਿਛਲੇ ਵਿਹੜੇ ਦੇ ਪੂਲਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੇਡਿੰਗ ਪੂਲਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬਾਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਉਲਟਾ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੂਲ 'ਤੇ ਪੇਰੋਟ ਐਂਡ ਟੈਟ ਸਿਖਲਾਈ ਲਵੋ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦਾ ਤੈਰਾਕੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਲੇ ਮਾਰੋਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੈਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.lifesavingsociety.com 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।