

ਤੈਰਾਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾ Safety Tips for Swimmers

ਭੁੱਬ ਕੇ ਮਰ ਜਾਣਾ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸਾਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਪਣਾ ਕੇ ਤਰਨ ਕਾਰਨ ਚੋਟਾਂ, ਡੁੱਬਣਾ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰ ਕਿਨਾਰੇ ਬੀਚ ਤੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਵਿੱਚ ਹੋ ਇਹ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਸਮਝ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਵਿਮਿੰਗ ਨੂੰ ਸੁਖਦਾਇਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੈਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਲਾਬ ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਤਲਾਬ ਦੇ ਨਿਯਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਐਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਲਾਬ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਚਲੋ, ਦੌੜੋ ਨਾ

ਤਲਾਬ ਦੇ ਕੰਡਿਆਂ ਤੇ ਦੌੜੋ ਨਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟਣ ਕਾਰਨ ਤਲਾਬ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤਿਲਕਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਲਾਬ ਵਿੱਚ ਵੜਨ ਅਤੇ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਹੋ

ਤਲਾਬ ਵਿੱਚ ਵੜਨ ਅਤੇ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਜੰਗਲਾ ਲਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਜਾਂ ਟੁੱਭੀ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਝੀਲ ਜਾਂ ਤਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟੁੱਭੀ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ, ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਲਾਗ, ਵੱਡੀਆਂ ਚਟਾਨਾਂ ਸਭ ਬੜੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ। ਸਿਰ ਭਾਰ ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਝੀਲ ਵਿੱਚ ਟੁੱਭੀ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਰੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਫਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਰ ਪਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੜੋ। ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਝੀਲ ਵਿੱਚ ਵੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤਰਨ ਦੀ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਚੁਗਿਰਦਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਤਰਨ ਵਾਲੇ, ਖਿਡਾਉਣੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਨਾ ਸਕੋ।

ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਾ ਵਧੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਤੈਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਸ ਨਹੀਂ। ਬੀਚ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਸਮਾਂਨਾਂਤਰ ਤਰੋ ਅਤੇ ਰੱਸੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ।

ਕਦੀ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਤਰੋ

ਕਦੀ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਤਰੋ। ਭਾਈ ਭਾਈ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਓ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਲਾਈਫ ਗਾਰਡ ਹੋਣ ਭਾਈ ਭਾਈ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਫਿਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖੇਡੋ

ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਝੀਲ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਕਰਨਾਂ ਜਾਂ ਡਿਗਣਾ ਬੜਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਲਾਬ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੀ ਦਿਵਾਰ ਜਾਂ ਫਰਸ਼, ਜਾਂ ਝੀਲ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਵੱਜ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਡੁੱਬ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ

ਨਿਜੀ ਤਲਾਵਾਂ, ਬੀਚ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਤਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੋਟਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਹੀ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਦਮ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖੜ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।

ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਤਲਾਬ ਦੀਆਂ ਪਾਣੀ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤਲਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਲ ਨਾ ਖੇਡੋ। ਇੱਕ ਫਿਲਟਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਲਾਬ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤਲਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਥੱਲੇ ਕਰ ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡੁੱਬ ਜਾਓਗੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਬਾਂਹਾਂ ਵੀ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਵੀ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਲੰਬੇ ਹਨ ਤਾਂ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁੱਤਾਂ ਕਰ ਲਵੋ।

ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਲਗੇ ਜੰਗਲੇ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਐਸੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਬੱਚੇ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਬੱਚੇ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜੰਗਲੇ ਜਾਂ ਪੌੜੀ ਅਤੇ ਤਲਾਬ ਦੀ ਦਿਵਾਰ ਵਿਚਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ

ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੁਝ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਿਆਏ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਵੀ ਹਰ ਵਕਤ ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈ ਭਾਈ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੀਚ ਉੱਤੇ ਕਈ ਖਤਰੇ ਛੁਪੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਤਖ਼ਤੇ (log), ਇਕ ਦਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਹੋਣਾ, ਸਮੁੰਦਰ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ (tides)। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਸਮੁੰਦਰੀ ਲਹਿਰਾਂ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਥਾਂਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।

ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਿਓ।

ਬੋਤੀ ਦੇਰ ਲਈ ਨਹਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਜਲਦੀ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਹੈਲਥ ਫ਼ਾਈਲ (HealthLink BC Files) [#27a Hot Tubs: Health and Safety Tips](#) ਵੇਖੋ।

ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਸੁਚੇਤ ਬਣਾਓ। ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਬੀਚ ਲਈ ਵਾਟਰ ਪਰੂਫ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਹੈਲਥ ਫ਼ਾਈਲ (HealthLink BC Files) [#26 ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ “ਸੂਰਜ ਸੁਚੇਤ” ਬਣਾਓ](#) ਵੇਖੋ।

ਫਸਟ ਏਡ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕਰੋ

ਫਸਟ ਏਡ ਦਾ ਉਹ ਕੋਰਸ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਏ:

- ਨਕਲੀ ਸਾਹ ਦਿਵਾਉਣਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵੇਰ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਸਾਹ ਦੇਣਾ (CPR)
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਜਾਚ

ਕਈ ਏਜੰਸੀਆਂ ਇਹ ਕੋਰਸ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲਾਈਫ ਜੈਕਟ

ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਤੈਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਬੋਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਲਾਈਫ ਜੈਕਟ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਣ। ਲੇਬਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਲਾਈਫ ਜੈਕਟ ਠੀਕ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਅਤੇ ਗੌਰਮਿੰਟ ਵਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤਲਾਬ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਤਲਾਬ ਦੁਆਲੇ ਜੰਗਲਾ ਲਗਾਓ

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤਲਾਬ ਦੇ ਚੁਗਿਰਦੇ ਗੇਟ ਵਾਲਾ ਜੰਗਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਖੋਲ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ

ਕਰੋ ਕਿ ਗੇਟ ਬੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਲਾ ਲਗਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤਰਨ ਵਾਲੇ ਤਲਾਬ ਬਾਰੇ ਲੋਕਲ ਗੌਰਮਿੰਟ ਦੇ ਕੀ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਤਲਾਬ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

ਗੰਦੇ ਤਲਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤਲਾਬ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤਲਾਬ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਹਾ ਲਵੋ।
- ਤਲਾਬ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਲਿਆਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੁੱਲਣ ਨਾਲ ਤਲਾਬ ਗੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੱਪ ਜਾਂ ਡਿਸ਼ ਦਾ ਕੱਚ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਟੁੱਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਲਾਬ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਕੇ ਤਲਾਬ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਤਲਾਬ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਬੇਦਿੰਗ ਸੂਟ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਆਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤਰੋ।
- ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਡੈਪਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਵਿਮਿੰਗ ਡੈਪਰ ਵਰਤੋ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤਲਾਬ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਅਣਡਿੱਠੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨਹੀਂ

ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਫਿਟਿੰਗ ਅਤੇ ਤਿੱਖੇ ਕੋਨਿਆਂ ਨਾਲ ਕੱਟ, ਰਗੜਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਫਿਟਿੰਗ ਜਾਂ ਪਾਈਪ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਵਾਓ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫ਼ਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।