



ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ:

ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ

Preventing Choking in Babies and Young Children: For Child Care Providers

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਜਿਹੜੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣ।

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਘੱਟ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ;
- ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਪੇਸਟ ਵਿੱਚ ਪੀਸਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਾੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੇ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ;
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੱਥਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਓ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਸਾਹ ਘੁਟਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਘੁਟਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਖੰਘ ਕੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਸੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਘੁਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੌਇਸ ਬਾਕਸ (voice box), ਵੋਕਲ ਕੌਰਡਜ਼ (vocal chords), ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਨਾਲੀ (esophagus) ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਬੱਚਾ ਨੀਲਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੋਲ ਜਾਂ ਖੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੂਪਅੰਕਤ ਕੀਤੀ ਉਚਿਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਲੋਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਬੱਚਾ ਖੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੰਘ ਕੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਜੇ ਖੰਘਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਬਕਾਈ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ (wheezing) ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਘੁਟ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰਾਂ, ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਘੁਟਦਾ ਹੈ, ਫੌਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵੱਜੋ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਠੀਕਠਾਕ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ। ਬੈਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਗਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਪਾਣੀ ਸੋਖ ਲੈਣ ਤੇ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਚੀਜ਼ਾਂ:

- ਸਿੱਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ, ਬਟਨ, ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗਹਿਣੇ (earrings), ਛੋਟੇ ਚੁੰਬਕ, ਧਾਤ ਦੇ ਪੁਰਜੇ ਅਤੇ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੰਡੀਆਂ ਵੀ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦੇ ਆਮ ਖਤਰੇ ਹਨ।
- ਗੁਬਾਰੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਡਿਸਕ (Disc) ਬੈਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ। ਡਿਸਕ (Disc) ਬੈਟਰੀਆਂ ਘੜੀਆਂ, ਕੈਲਕੁਲੇਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭੋਜਨ:

- ਗੋਲ ਅਤੇ ਰਬੜ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਟਡੌਗਜ਼ ਅਤੇ ਅੰਗੂਰ ਬੱਚੇ ਸੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਖਸਤਾ ਅਤੇ ਕੁਰਕੁਰੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਕੱਚੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ, ਸੇਬ, ਸੈਲਰੀ, ਪੌਪਕੌਰਨ, ਸੁਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਤਰਬੂਜ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰਾਂ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਚਿੱਥਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਖਤ ਕੈਂਡੀਆਂ, ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਚਿਕਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸਮਿਸ਼ ਵਰਗੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਵੀ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਲਈ ਆਮ ਖਤਰੇ ਹਨ।
- ਫਰੂਟ ਪੌਪਰਜ਼, ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਜੈਲ ਕੈਂਡੀਆਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਘੁਟ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰ ਫਲ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਕੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੋਠਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉਣ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪਿੰਨਾਂ, ਸੂਈਆਂ, ਕਿੱਲ, ਪੇਚ ਜਾਂ ਟੈਕ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਟਾਫਟ ਹਟਾ ਦਿਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹਨ।
- ਪਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਗੁਆਬਾਰੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਖਿਡੌਣੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਮਤਾਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸੋ।
- ਬਨਾਵਟਾਂ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਓ ਜੋ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਜਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਐਪਲਸੋਸ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਅਜਮਾਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਕੁਤਰੇ ਹੋਏ ਕੱਚੇ ਸੇਬ ਜਾਂ ਗਾਜਰਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
- ਅੰਗੂਰਾਂ, ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਟਡੌਗਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਬੱਚੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਖੰਘੇ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਚਿੱਥ ਅਤੇ ਨਿਗਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਟੇਕ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕੁਰਕੂਰੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਖੰਘੇ ਚਿੱਥ ਅਤੇ ਨਿਗਲ ਸਕਣ ਤੱਕ ਸਖਤ, ਕੁਰਕੂਰੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿਓ। ਸਖਤ, ਕੁਰਕੂਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਖਤ ਕੈਂਡੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਕੱਚੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ, ਸੇਬ, ਸੈਲਰੀ, ਗੁਠਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਫਲ, ਪੌਪਕੌਰਨ, ਅਤੇ ਸੁਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ। ਬਿਨਾਂ ਫੁੱਲੇ ਹੋਏ ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ।
- ਡਬਲਰੋਟੀ ਜਾਂ ਕਰੈਕਰਾਂ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ (peanut butter) ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ ਮੱਖਣਾਂ ਦੀ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਪਰਤ ਲਗਾਓ। ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ “ਪਲੱਗ” ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹਟਾ ਦਿਓ।
- ਮੀਟ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਟੋ।
- ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਸ਼ਮੈਲੋ, ਕਿਸਮਿਸ਼ ਵਰਗੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਗਮ ਅਤੇ ਜੈਲ ਕੈਂਡੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੱਚਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਾਗਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਸਚੇਤ ਹੈ।

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਬਿਠਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੱਲਣ, ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਚਲਦੀ ਕਾਰ, ਬਸ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਲੇਟੀ ਹੋਈ ਬੇਬੀ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਫੀਡ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਬੱਚਾ ਹੱਸ ਜਾਂ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਠਾਓ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਖਮੋਸ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦਿਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ - ਛੋਟੀਆਂ ਬੁਰਕੀਆਂ ਲਓ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਖਾਓ।
- ਵਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾ ਦੇਣ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾ ਪਕੜਨ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੰਨਫੈਂਟ ਕਾਰਡੀਓ ਪਲਮੋਨਰੀ ਰੈਸਪੀਰੇਸ਼ਨ (Infant Cardio Pulmonary Respiration) ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੀਪੀਆਰ (CPR) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁਟ ਰਿਹਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਫੈਂਟ ਸੀਪੀਆਰ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਲਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਮਾਣਕ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਸੀਪੀ ਆਰ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੱਕ ਫੌਰੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਡੋਂਟ ਚੋਕ (Don't Choke) <https://dontchoke.ubc.ca/>
- ਟੌਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ (Toddler's First Steps) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB)
- ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ: ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ (Ministry of Health: Child Care Licensing Regulation) www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/rules-operating-licensed-day-care

ਆਪਣੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।