Punjabi – Number 110b
Child Nutrition Series – August 2020

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

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

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
- ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਚਿੱਥਦੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੱਥਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 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 ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ। 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 ਅਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ 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।

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

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰਾਂ, ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਘੁਟਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 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?

ਭੋਜਨ:

- ਗੋਲ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਟਡੌਗਜ਼ ਅਤੇ ਅੰਗੂਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਫਰੂਟ ਪੌਪਰਜ਼, ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਜੈਲ ਕੈਂਡੀਆਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰ ਫਲ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਕੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਕੱਚੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ, ਸੇਬ, ਸੈਲਰੀ, ਪੌਪਕੌਰਨ, ਬੀਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਅਤੇ ਤਰਬੂਜ, ਸਖਤ ਕੈਂਡੀਆਂ, ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ,ਚਿਕਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਵਰਗੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਵੀ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਲਈ ਆਮ ਖਤਰੇ ਹਨ

ਚੀਜ਼ਾਂ:

- ਸਿੱਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ, ਬਟਨ, ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗਹਿਣੇ (earrings), ਛੋਟੇ ਚੁੰਬਕ, ਧਾਤ ਦੇ ਪੁਰਜ਼ੇ 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

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
- ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਓ ਜੋ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਸਾਲ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ:
    - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਗੋਲ, ਸਖਤ, ਚਿਪਚਿਪੇ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਪੌਪਕੌਰਨ, ਮਾਰਸ਼ਮੈਲੋ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, ਸਖਤ ਅਤੇ ਜੈਲ ਕੈਂਡੀਆਂ, ਗਮ ਅਤੇ ਟੂਥਪਿਕਾਂ ਜਾਂ ਸੀਖਾਂ ਤੇ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ
    - ਅੰਗੂਰਾਂ, ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰਾਂ, ਵੱਡੀਆਂ ਬੈਰੀਆਂ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਲੂਬੈਰੀਆਂ) ਅਤੇ ਹੌਟਡੌਗਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ
    - ਕੱਚੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਸੇਬਾਂ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਕੱਟੋ
    - ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਗੁਠਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਹਟਾਓ
    - ਪਤਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਲਰੀ ਜਾਂ ਅਨਾਨਾਸ ਨੂੰ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਕੱਟੋ
    - 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 ਬਚੇ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹਟਾ ਦਿਓ।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 ਨਾ ਖਵਾਓ
- 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।ਬੈਠੋ 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 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਵਲ ਸੁੱਟਣਾ (ਟੌਸ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਕੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ

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।ਉਦਹਾਰਣ 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 ਗੁਬਾਰੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਖਿਡੌਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

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 ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਡੀਓ ਪਲਮੋਨਰੀ ਰੈਸਪੀਰੇਸ਼ਨ (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।ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੀਪੀਆਰ ਦੀ 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 ਸੀਪੀਆਰ 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)
- ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਡੇਅਕੇਅਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮ www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/rules-operating-licensed-day-care

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