Punjabi – Number 110b
Child nutrition series - April 2024

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮ ਘੁਟਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ: ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ

Preventing choking in babies and young children: For child care providers

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਘੱਟ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਫੀ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਚਬਾਉਂਦੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਪਾ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਉਸ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦਮ ਘੁਟਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਖੰਘ ਕੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਲੌਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਸੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵੌਇਸ ਬਾਕਸ (voice box), ਵੋਕਲ ਕੋਰਡਜ਼ (vocal chords), ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲੀ (esophagus) ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਮ ਘੁਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਬੱਚਾ ਨੀਲਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੋਲ ਜਾਂ ਖੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। **9-1-1** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਖੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਖੰਘ ਕੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਖੰਘ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਉਬਕਾਈ ਆਉਣਾ (retching), ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ (wheezing) ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ **9-1-1** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੇ ਦਮ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਫੌਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੈਟਰੀਆਂ (ਬਟਨ ਬੈਟਰੀ ਸਮੇਤ), ਸੁੱਕੇ ਮਟਰਾਂ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਠੀਕ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ। ਬੈਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਗਲੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਪਾਣੀ ਸੋਖ ਲੈਣ ਤੇ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਹੋਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਭੋਜਨ:

- ਗੋਲ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਟਡੌਗ ਅਤੇ ਅੰਗੂਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਫਰੂਟ ਪੋਪਰਜ਼, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੈੱਲ ਕੈਂਡੀਆਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਿੰਨੀ-ਕੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਫਲ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਹੋਰ ਗਿਰੀਆਂ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਅਤੇ ਤਰਬੂਜ ਵਰਗੇ ਬੀਜ, ਪੌਪਕੋਰਨ, ਅਤੇ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਵਰਗੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ
- ਕੱਚੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ, ਸੇਬ, ਸੈਲਰੀ
- ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਚਿਕਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ
- ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀਆਂ

ਵਸਤੂਆਂ:

- ਸਿੱਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਾਤਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਪੁਰਜ਼ੇ, ਬਟਨ, ਝੁਮਕੇ, ਛੋਟੇ ਚੁੰਬਕ, ਧਾਤ ਦੇ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਅਤੇ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਵੀ ਆਮ ਖ਼ਤਰੇ ਹਨ
- ਗੁਬਾਰੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਡਿਸਕ (disc) ਬੈਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੈਟਰੀਆਂ। ਘੜੀਆਂ, ਕੈਲਕੂਲੇਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਿਸਕ ਬੈਟਰੀਆਂ

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

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ:

- ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਗੋਲ, ਸਖ਼ਤ, ਚਿਪਚਿਪੇ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀਆਂ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਪੌਪਕਾਰਨ, ਮਾਰਸ਼ਮੈਲੋ, ਗਿਟਕਾਂ ਵਾਲੇ ਓਲਿਵ, ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਵਰਗੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਜੈੱਲ ਕੈਂਡੀਆਂ, ਗੱਮ ਅਤੇ ਚਬਾਉਣ ਯੋਗ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਟੂਥਪਿਕਾਂ ਜਾਂ ਸੀਖਾਂ (skewers) 'ਤੇ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਅੰਗੂਰਾਂ, ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰਾਂ, ਵੱਡੀਆਂ ਬੇਰੀਆਂ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਲੂਬੇਰੀਆਂ) ਅਤੇ ਹੌਟਡੌਗਜ਼ ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ
- ਕੱਚੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਸੇਬਾਂ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੋ
- ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਗਿਟਕਾਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਹਟਾਓ
- ਸੈਲਰੀ ਜਾਂ ਅਨਾਨਾਸ ਵਰਗੇ ਪਤਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੋ
- ਕ੍ਰੈਕਰਾਂ ਜਾਂ ਡਬਲਰੋਟੀ 'ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਸਮੂਦ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਮੱਖਣਾਂ ਦੀ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਪਰਤ ਲਗਾਓ। ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਇੱਕ "ਪਲੱਗ" ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ

ਜਦੋਂ ਉਹ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੈ
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਕੇ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਤਰਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਸਿੱਧਾ ਬਿਠਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੱਲਣ ਦੌਰਾਨ, ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਚੱਲਦੀ ਕਾਰ, ਬੱਸ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਦਿਓ
- ਜੇ ਬੱਚਾ ਹੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ, ਖਮੋਸ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਉਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ। ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ - ਛੋਟੀਆਂ ਬੁਰਕੀਆਂ ਲਓ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ

- ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾ ਦੇਣ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਤੇ ਵਲ ਸੁੱਟਣ (ਟੌਸ ਕਰਨ) ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੋ

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

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਿੰਨਾਂ, ਸੂਈਆਂ, ਨਹੁੰ, ਪੇਚ ਜਾਂ ਟੈਕਾਂ
- ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹਟਾ ਦਿਓ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖਿਡੌਣੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ
- ਪਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਚੌਕਸ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਗੁਬਾਰੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਖਿਡੌਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੰਨਫੈਂਟ ਕਾਰਡੀਓ ਪਲਮੋਨਰੀ ਰੇਸਪੀਰੇਸ਼ਨ (Cardio Pulmonary Respiration), ਜਿਸਨੂੰ CPR ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੰਨਫੈਂਟ CPR ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਸਟ ਏਡ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਵੈਧ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ CPR ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੱਕ ਫੌਰੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਬੀ ਸਮਾਰਟ, ਡੋਂਟ ਚੋਕ (Be Smart, Don't Choke) https://dontchoke.ubc.ca
- ਟੌਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ (Toddler's First Steps) www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-toddlers-12-36-months/toddlers-first-steps-best-chance-guide
- ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਟੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮ: www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/space-creation-funding/rules-operating-licensed-day-care

ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ **8-1-1** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਕਰੋ।