



ਤੈਰਾਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

Safety Tips for Swimmers

ਤੈਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ, ਡੁੱਬਣ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਰਲ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਬੀਚ ਜਾਂ ਝੀਲ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਨਿੱਜੀ ਪੂਲ ਅਤੇ ਬਾਥਟੱਬ ਤੱਕ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਨਤਕ ਪਹੁੰਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੂਲ ਨੂੰ ਬੀਸੀ ਪੂਲ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਤੈਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹੋ

ਤੈਰਾਕੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪੂਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਰੇ, ਦੌੜੋ ਨਾ

ਪੂਲ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਨਾ ਦੌੜੋ। ਪੂਲ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਤਿਲਕਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੋ ਜੇ ਡੈੱਕ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ।

ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਵੜਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਫਿਲਟਰ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਹੈੱਡਰੇਲ ਵਰਤੋ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ, ਤਿਲਕਵੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਸਥਿਰ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਜਾਂ ਟੁੱਭੀ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖੋ

ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਪਾਣੀ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੱਕੜਾਂ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਚਟਾਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਝੀਲਾਂ ਜਾਂ ਤੈਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਰਾਖਾਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਭੀਆਂ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤੈਰਾਕੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਭੀ ਲਗਾਓ ਜਿੱਥੇ ਡਾਇਵ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਨੋ ਡਾਈਵਿੰਗ ਸੰਕੇਤ ਭਾਲੋ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਪਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵੜੋ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੈਰਾਕੀ ਹਾਲਾਤ ਜਾਂ ਮਾਹੌਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਤੈਰਾਕਾਂ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਪਾਣੀ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਕੜਾਂ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਪੱਥਰ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੜਦੇ ਹੋ, ਕੇਵਲ ਉਥੇ ਹੀ ਤੈਰੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਬੀਚਾਂ ਤੋਂ, ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਤੈਰੋ ਅਤੇ ਰੱਸੀ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹਾਲਾਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤੈਰਾਕੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਤੈਰੋ

“ਬੱਡੀ (ਦੋਸਤ) ਸਿਸਟਮ” ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਕ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਓ ਜੋ ਵਧੀਆ ਤੈਰਾਕ ਹੋਵੇ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਇੱਕ “ਦੋਸਤ” ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖੇਡੋ

ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਤੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਿਗਣਾ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੂਲ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ, ਫਰਸ਼ ਜਾਂ ਚਟਾਨਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡੁੱਬ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪਿਓ

ਨਿੱਜੀ ਪੂਲਾਂ, ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ, ਬੀਚਾਂ ਅਤੇ ਤੈਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਰਾਖਾਂ ਸਮੇਤ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੋਤ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਹੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪਿਓ।

ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਕਦੇ ਵੀ ਸਕਿਮਰਾਂ ਜਾਂ ਪੂਲ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾ ਖੇਡੋ। ਪੂਲ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ, ਪਾਣੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਫਿਲਟਰ ਸਿਸਟਮ ਦੁਆਰਾ ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਲਟਰ ਪੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਰੇਨ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ, ਉਗਲਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ, ਬਾਹਵਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਧੜ ਅਤੇ ਵਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਡਰੇਨਾਂ ਦੇ ਖਿਚਾਅ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਖਿਚਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡੁੱਬਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਬੇ ਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੈਪ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੋਟੀ ਗੁੱਤ ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਭੰਵਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਕੁਝ ਰੇਲਿੰਗਾਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣਯੋਗ ਪੂਲ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਛੋਟੇ ਖਾਨੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਫਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਫਸਣਾ ਡੁੱਬਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਾਮਾਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕ ਪੂਲ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ, ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਪਤ/ਅਣਜਾਣ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਕੜ ਦੇ ਲੌਗ, ਅਚਾਨਕ ਗਿਰਦਾ ਪਾਣੀ, ਐਲਜੀ ਦੇ ਬਲੂਮ ਜਾਂ ਜਵਾਰੀ ਧਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੀ ਤੈਰਾਕੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਇੱਕ *ਬੱਡੀ* ਨੂੰ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ।

ਤੈਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫਸਟ ਏਡ ਕੋਰਸ ਕਰੋ

ਅਜਿਹਾ ਫਸਟ ਏਡ ਕੋਰਸ ਕਰੋ ਜੋ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਬਣਾਵਟੀ ਸਾਹ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ “ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਾਹ” (“Breath of Life”) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਡੀਓ-ਪਲਮੋਨਰੀ ਰਸਮੀਟੇਸ਼ਨ (ਸੀਪੀਆਰ); ਅਤੇ
- ਸਵੈ - ਬਚਾਓ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੁਨਰ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਕੋਰਸ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.sja.ca/en/first-aid-training/find-your-course ਤੇ ਸੇਂਟ ਜੋਨ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਦੇਖੋ।

ਲਾਈਫ ਜੈਕਟਾਂ/ਨਿੱਜੀ ਫਲੋਟੇਸ਼ਨ ਡਿਵਾਈਸ (ਪੀਐਫਡੀਆਂ) ਪਹਿਨੋ

ਕਿਸਤੀ ਜਾਂ ਡੋਕ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਾਈਫ ਜੈਕਟਾਂ ਜਾਂ ਪੀਐਫਡੀਆਂ ਪਹਿਨੋ। ਲਾਈਫ ਜੈਕਟਾਂ/ਪੀਐਫਡੀਆਂ ਨੂੰ ਤੈਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਬਾਲਗ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲਾਈਫ ਜੈਕਟਾਂ/ਪੀਐਫਡੀ ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਲਗ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਈਫ ਜੈਕਟ/ਪੀਐਫਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਅਕਾਰ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ

ਛੱਡਣਾ ਮੌਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਪਾਣੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥਟਬ) ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਸਕਦਾ ਹੈ। 'ਗੈਰ-ਤੈਰਾਕ' ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (0-12 ਸਾਲ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (0-5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਦੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ (12-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਦੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ *ਬੱਡੀ ਸਿਸਟਮ* ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਿਓ

ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਹੋਟ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਟ ਟੱਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ, [HealthLinkBC File #27a](#) ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਤਲਾਬ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਦੇਖੋ।

ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯੂਵੀ ਕਿਰਨਾਂ (ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਓਲੈਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ, ਛਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ *ਵਾਟਰਪੂਫ* ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਕਸਰ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਾਟਰਪੂਫ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵੀ ਉਤਰ ਜਾਏਗੀ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ, [HealthLinkBC File #26](#) ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੂਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਪੂਲ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜੰਗਲਾ (ਫੈਂਸ) ਲਗਾਓ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੂਲ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1.5 ਮੀਟਰ (5 ਫੁੱਟ) ਦਾ ਅਜਿਹੇ ਗੇਟ ਵਾਲਾ ਜੰਗਲਾ ਲਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਗੇਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੰਦ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਤਾਲਾ ਲਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਜਾਂਚੇ ਜੇਕਰ ਸਵਿੱਚਿੰਗ ਪੂਲਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਬਾਏ-ਲਾਅ ਹਨ।

ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕਸ਼ਨ (ਖਿਚਾਅ) ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਢੱਕਣ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜੇ ਪੂਲ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦਾ ਢੱਕਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਢੱਕਣ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨਵੇਂ ਢੱਕਣ ਅਸਲੀ ਵਰਗੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਪੂਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਆਪਣੇ ਪੂਲ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ

ਗੰਦੇ ਪੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਰੋਗਾਣੂ ਵੱਧਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਲ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਨ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਨਹਾਓ। ਬਾਹਰੋਂ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਆਓ
- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਬੇਦਿੰਗ ਸੂਟ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਅੰਡਰਵਿਅਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤੈਰੋ
- ਇੱਕ ਤੈਰਾਕੀ-ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਡਾਇਪਰ (ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਜਾਂ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) ਵਰਤੋ। ਇੱਕ ਗੈਰ-ਤੈਰਾਕੀ ਡਾਇਪਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਚਲੇਗਾ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਵੋ
- ਖੁੱਲੇ ਫੱਟਾਂ/ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਵੋ
- ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਲਿਆਓ ਕਿਉਂਕਿ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਡੁੱਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਕ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ ਜਾਂ ਪਲੇਟ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਲ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਹਟਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਪੂਲ ਦੇ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ (circulation system) ਲਈ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਰੱਖ ਰਖਾਅ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪੂਲ ਸਪਲਾਇਰ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਲ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਣ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਖਤਰਿਆਂ ਲਈ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਟੁੱਟੀਆਂ ਫਿਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਤਿੱਖੇ ਕਿਨਾਰੇ ਫੱਟਾਂ, ਝਰੀਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਇਸ ਪੂਲ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ। ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਣ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੱਸੀ ਜਾਂ ਫਲੋਟੇਸ਼ਨ ਉਪਕਰਣ (ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਿੰਗ)।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।