Punjabi - Number 39
February 2023

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 ਬੀਚਾਂ ਜਾਂ ਝੀਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਨਿੱਜੀ ਪੂਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਥਟੱਬਾਂ ਤੱਕ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਨਤਕ ਪਹੁੰਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪੂਲਾਂ ਲਈ ਬੀਸੀ ਪੂਲ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਤੈਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹੋ

ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਤੇ ਪੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਰੋ, ਦੌੜੋ ਨਾ

ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਲ ਡੈਕ ‘ਤੇ ਨਾ ਦੌੜੋ। ਇਹ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਤਿਲਕਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਿੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਵੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹੈਂਡਰੇਲ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਤਿਲਕਣੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਸਥਿਰ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਜਾਂ ਟੁੱਭੀ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖੋ

ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਪਾਣੀ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੱਕੜਾਂ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਚਟਾਨਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਲ ਜਾਂ ਟੁੱਭੀ ਮਾਰਦੇ ਹੋ। ਨੋ ਡਾਈਵਿੰਗ ਸੰਕੇਤ ਭਾਲੋ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ ਵੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੈਰਾਕੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਪਾਣੀ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੱਕੜਾਂ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਚਟਾਨਾਂ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ

ਕੇਵਲ ਉਥੇ ਹੀ ਤੈਰੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾਂ ਹੈਂਡਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਬੀਚਾਂ ਤੇ, ਮਾਰਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੋ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹਾਲਾਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤੈਰਾਕੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਤੈਰੋ

“ਬੱਡੀ (ਦੋਸਤ) ਸਿਸਟਮ” ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤਾਕਤਵਰ ਤੈਰਾਕ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਲਾਇਫਗਾਰਡ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ।

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖੇਡੋ

ਜੇ ਪੂਲ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਜਾਂ ਚਟਾਨਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਟਕਰਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡੁੱਬ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪਿਓ

ਨਿਜੀ ਪੂਲਾਂ, ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ, ਬੀਚਾਂ ਅਤੇ ਤੈਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਰਾਖਾਂ ਸਮੇਤ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਇੱਕ ਹੌਟ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪਿਓ।

ਸਕਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਲ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸਕਿਮਰਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾ ਖੇਡੋ। ਫਿਲਟਰ ਪੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਰੇਨ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਈਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਂਗਲਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਬਾਹਵਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਧੜ ਅਤੇ ਵਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਡਰੇਨਾਂ ਦੇ ਖਿਚਾਅ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹੋ ਜਾਂ ਸਵਿਮ ਕੈਪ ਪਹਿਨੋ। ਭੰਵਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਪਾਓ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

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

ਕੁਦਰਤੀ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਪਤ/ਅਣਜਾਣ ਖ਼ਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਕੜ ਦੇ ਲੌਗ, ਅਚਾਨਕ ਗਿਰਦਾ ਪਾਣੀ, ਐਲਜੀ ਦੇ ਬਲੂਮ ਜਾਂ ਜਵਾਰੀ ਧਾਰਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੋਈ 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 ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫਸਟ ਏਡ ਕੋਰਸ ਕਰੋ

ਅਜਿਹਾ ਫਸਟ ਏਡ ਕੋਰਸ ਕਰੋ ਜੋ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਾਹ (Rescue breathing)
- ਕਾਰਡੀਓ-ਪਲਮੋਨਰੀ ਰਸਸੀਟੇਸ਼ਨ (ਸੀਪੀਆਰ) - ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ
- ਸਵੈ-ਬਚਾਓ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੁਨਰ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਜਿਹੇ ਕੋਰਸ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। www.sja.ca/en/first-aid-training/find-your-course 'ਤੇ ਸੇਂਟ ਜੌਨ ਐਮਬੁਲੈਂਸ ਦੇਖੋ।

ਲਾਇਫ ਜੈਕਟਾਂ/ਪਰਸਨਲ ਫਲੋਟੇਸ਼ਨ ਡਿਵਾਈਸਾਂ (PFDs) ਪਹਿਨੋ
ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ ਜਾਂ ਡੌਕਾਂ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਾਈਫ਼ ਜੈਕਟਾਂ ਜਾਂ PFDs ਪਹਿਨੋ। PFDs ਨੂੰ ਤੈਰਨ ਸਮੇਂ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਮਾਪ ਲਈ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚੋ।

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

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ
ਡੁੱਬਣਾ ਮੌਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਪਾਣੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥਟਬ) ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਸਕਦਾ ਹੈ। 'ਗੈਰ-ਤੈਰਾਕ' ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (0-12 ਸਾਲ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (0-5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 16 ਸਾਲ ਦਾ) ਦੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਅਹਿਜੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ PFD ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਲਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ (12-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਦੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ "ਬੱਡੀ ਸਿਸਟਮ" ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਹੌਟ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਿਓ
ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਹੌਟ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। 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 ਪਾਣੀ-ਰੋਧਕ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਕਸਰ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਓ। 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। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਗੇਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੰਦ ਅਤੇ ਤਾਲਾ ਲਗਿਆ ਹੋਇਆ ਰੱਖੋ। ਸਵਿੰਮਿੰਗ ਪੂਲਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਬਾਏ-ਲਾਅ ਜਾਂਚੋ।

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। 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 ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਰੋਗਾਣੂ ਵੱਧਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪੂਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਰੱਖੋ:

- ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਨਹਾਓ। ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਆਓ
- ਸਹੀ ਬੇਦਿੰਗ ਸੂਟ ਪਹਿਨੋ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਅੰਡਰਵਿਅਰ ਨਹੀਂ
- ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਜਾਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਸਵਿਮ ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨੋ
- ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ, ਖੁੱਲਾ ਜ਼ਖਮ(ਮਾਂ), ਪੱਟੀਆਂ, ਜ਼ੁਕਾਮਾਂ, ਕੰਨ/ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 48 ਘੰਟੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ
- ਪੂਲ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਲਿਆਓ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਸੀਰੈਮਿਕ ਬਰਤਨ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਇਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਲ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ
- ਆਪਣੇ ਪੂਲ ਦੇ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ (circulation system) ਲਈ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਰੱਖ ਰਖਾਅ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

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

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਲਈ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਟੁੱਟੀਆਂ ਫਿਟਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਤਿੱਖੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਪੂਲ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੀਕ ਕਰੋ। ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੱਸੀ ਜਾਂ ਫਲੋਟੇਸ਼ਨ ਉਪਕਰਣ (ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਿੰਗ), ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।