



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Regione Emilia-Romagna

Dipartimento di Sanità Pubblica  
Pediatria di Comunità  
Pediatri di libera scelta  
Servizio di Pediatria dell'Azienda Ospedaliera Santa Maria Nuova

## SEMPLICI GESTI PER UNA CASA PIÙ SICURA



## INCIDENTI DOMESTICI E BREVI NOTE DI PRIMO SOCCORSO

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਲਈ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਕਦਮ

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਸਟ-ਏਡ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਸਮੁਦਾਇਕ ਬਾਲ ਰੋਗ ਸੇਵਾ

ਫ੍ਰੀ-ਚੈਂਇਸ ਪੀਡਿਆਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨਜ਼

Santa Maria Nuova ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਬਾਲ ਰੋਗ ਸੇਵਾ

एक सुरक्षित घर के लिए सरल उपाय

घरेलू दुर्घटनाएं एवं संक्षिप्त प्राथमिक चिकित्सा टिप्पणियां

सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग

बाल चिकित्सा समुदाय सेवा

सूक्त विकल्प बाल रोग चिकित्सक

Santa Maria Nuova Hospital के लिए बाल चिकित्सा  
सेवा

ایک محفوظ تر گھر کے لیے آسان اقدامات

گھرانے میں پیش آنے والے حادثات اور فرسٹ ایڈ سے متعلق مختصر  
نوٹس

محکمہ صحت عامہ

کمیونٹی پیڈیاٹرک سروس

آزاد انتخاب معالجین اطفال

Santa Maria Nuova Hospital کی پیڈیاٹرک سروس



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia  
Arcispedale S. Maria Nuova

Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



PROVINCIA  
DI REGGIO EMILIA

fimp

Federazione  
Italiana  
Medici  
Pediatri

esperienze  
sensazioni  
Luoghi di  
Prevenzione  
emozioni  
esperienze

ITALIANO URDU HINDI PUNJABI



### **Cari genitori, nonni, zii e zie, tate,**

la casa, che dovrebbe essere un posto sicuro e protetto, spesso nasconde tante occasioni di pericolo per il vostro bambino, specialmente nei suoi primi anni di vita.

Piccole disattenzioni possono avere gravi conseguenze.

Per questo è importante cercare di individuare tutti i possibili rischi, come le scale, l'armadietto dei medicinali e i fornelli, e predisporre gli accorgimenti necessari per rendere la casa più sicura (ad esempio, cancelletti nelle scale, detersivi e altre sostanze pericolose in luoghi non accessibili).

I bambini per crescere hanno bisogno di imparare ogni giorno a fare cose nuove e questo può comportare situazioni di pericolo, di cui gli adulti possono rendersi conto in ritardo.

Questo opuscolo riporta alcuni semplici consigli per aiutarvi a limitare le possibili situazioni di rischio in casa, oltre a indicazioni di primo intervento in caso di incidente.

**Seguendo queste indicazioni il vostro bambino potrà scoprire, esplorare e sperimentare in un ambiente sicuro e sereno.**

Per qualsiasi dubbio o informazione rivolgetevi al vostro pediatra.

Il Direttore Sanitario  
dell'Azienda Usl  
di Reggio Emilia

Il Direttore Sanitario  
dell'Azienda Ospedaliera S. Maria Nuova  
di Reggio Emilia

Il vostro pediatra

ਪਿਆਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਅੰਕਲ, ਆਂਟੀ ਅਤੇ ਦਾਈ ਜੀ,

ਹਾਲਾਂਕਿ ਘਰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਕਸਰ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਤਰੇ ਛੁਪੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬੇਧਿਆਨੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਪੇਂੜੀਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲਾ ਦਰਾਜ਼ ਅਤੇ ਸਟੋਵ, ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ (ਜਿਵੇਂ, ਪੇਂੜੀਆਂ ਤੇ ਗੇਟ ਲਗਾਉਣਾ, ਡਿਟੈਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਖਬਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣਾ, ਆਦਿ)।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚ ਘਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਾਨ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਫਸਟ ਏਡ ਦੇ ਲਈ ਰਿਦਾਇਤਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਰਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਕਾ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, Reggio Emilia ਲੋਕਲ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ

ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, Reggio Emilia S. Maria Nuova  
ਰਸਪਤਾਲ

ਤੁਹਾਡੀ ਪੀਡਿਆਟ੍ਰੀਸ਼ਿਅਨ

ਪ੍ਰਿਯ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਚਾਚਾ, ਚਾਚੀ ਤਥਾ ਨੈਨੀਜ਼, ਹਾਲਾਂਕਿ ਘਰ ਕੋ ਏਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਔਰ ਸੰਰੱਖਿਅਤ ਜਗਹ ਹੋਨਾ ਚਾਹਿਏ, ਲੇਕਿਨ ਘਰ ਅਕਸਰ ਅਪਨੇ ਅਨੁਦਰ ਆਪਕੇ ਬੜੇ ਕੇ ਲਿਏ ਕਫ਼ੀ ਖ਼ਤਰੋਂ ਕੋ ਛਿਪਾਏ ਰਖ਼ਤਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਸੇ ਪ੍ਰਥਮ ਵਰ੍ਧ ਕੇ ਦੌਰਾਨ।

ਛੋਟੀ ਚੂਕ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਪਰਿਠਾਮ ਹੋ ਸਕਤੇ ਹੈਂ। ਪਰਿਠਾਮਸਵਰੂਪ, ਸਭੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖ਼ਤਰੋਂ, ਜੈਸੇ ਕਿ ਸੀਡਿਯੋਂ, ਦਵਾਏ ਕੀ ਅਲਮਾਰਿਯੋਂ ਔਰ ਸਟੋਵ ਕੋ ਪਹਚਾਨਨਾ ਔਰ ਅਪਨੇ ਘਰ ਕੋ ਔਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਨਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਸਭੀ ਆਵਸ਼ਯਕ ਸਾਥਥਾਨਿਯਾਂ ਬਰਤਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਕੇ ਲਿਏ, ਫ਼ਰ ਫ਼ਰ ਸੀਡਿਯਾਂ, ਡਿਟਜੈਂਟ ਤਥਾ ਅਨਯ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਠੋਂ ਕੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫ਼ੰਗ ਸੇ ਖੰਡਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਆਦਿ) ਆਵਸ਼ਯਕ ਹੈਂ।

ਵਿਕਾਸ ਕੇ ਲਿਏ ਬੜੀਆਂ ਕੋ ਰੋਜ਼ ਨਏ ਚੀਜ਼ੇ ਕਰਨਾ ਸੀਖ਼ਨੇ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਤੀ ਹੈ ਔਰ ਯਹ ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਿਥਿਯੋਂ ਕੋ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਤਾ ਹੈ ਜਿਸਕਾ ਵਧਸਕੋਂ ਕੋ ਤਬ ਹੀ ਏਹਸਾਸ ਹੋਤਾ ਹੈ ਜਕ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੋਤੀ ਹੈ।

ਏਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਮੈਂ ਏਕ ਦੁਰਘਟਨਾ ਕੀ ਸਿਥਿਯਿ ਮੈਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਉਪਚਾਰ ਕੇ ਅਨੁਦੇਸ਼ੋਂ ਕੋ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਨੇ ਕੇ ਸਾਥ ਘਰ ਪਰ ਕਿਸੀ ਖ਼ੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਿਥਿਯੋਂ ਕੋ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨੇ ਮੈਂ ਆਪਕੀ ਮਦਦ ਕਰਨੇ ਵਾਲੀ ਸਰਲ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈਂ।

**ਏਨ ਅਨੁਦੇਸ਼ੋਂ ਕਾ ਅਨੁਪਾਲਨ ਕਰਕੇ ਆਪਕਾ ਬੜਾ ਏਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸ਼ਾਂਤਿਪੂਰਨ ਸਾਹੀਲ ਮੈਂ ਖੋਜ, ਅਨੁਵੇਸ਼ਣ ਔਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਮੈਂ ਸਸਰਠ ਹੋਗਾ।**

ਯਦਿ ਆਪਕੋ ਕੋਏ ਸੰਦੇਹ ਹੋ ਯਾ ਆਪਕਾ ਕੋਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋ, ਤੋ ਕ੍ਰਪਯਾ ਅਪਨੇ ਬਾਲ ਰੋਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਜ ਸੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Reggio Emilia ਸਥਾਨੀਯ ਸਵਾਸਥਯ ਪ੍ਰਾਧਿਕਰਣ ਕੇ ਚਿਕਿਤਸਾ  
ਨਿਦੇਸ਼ਕ

Reggio Emilia S. Maria Nuova Hospital ਕੇ  
ਚਿਕਿਤਸਾ ਨਿਦੇਸ਼ਕ

ਆਪਕੇ ਬਾਲ ਰੋਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਜ

محترم والدین، اجداد، چچا، پھوپھیان اور آئیائیں، یوں تو گھر کو ایک محفوظ، تحفظ یافتہ جگہ ہونی چاہیے لیکن گھر میں اکثر آپ کے بچے کے لیے، خاص کر زندگی کے پہلے سالوں میں خطرات چھپے ہوتے ہیں۔

معمولی سے بے توجہی کے سنگین عواقب ہو سکتے ہیں۔ نتیجتاً، سبھی ممکنہ خطرات، مثلاً زینے، دواؤں کے خانے اور اسٹوو وغیرہ کی نشاندہی کرنے اور اپنے گھر کو محفوظ تر بنانے کے لیے (مثلاً، زینوں پر لگے دروازے، ڈٹرجنٹس اور بحفاظت دور رکھے ہوئے دیگر مضرت رسائی کیمیائی مادے، وغیرہ کے مدنظر) لازمی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی کوشش کرنا ضروری ہے۔

آگے بڑھنے کے لیے، بچوں کو روزانہ نئی چیزیں کرنے کا ڈھنگ سیکھنا ہوتا ہے اور یہ چیز خطرناک صورتحال کا باعث ہو سکتی ہے، جس کا علم بالغ افراد کو بس اس وقت ہوتا ہے جب وقت گزر چکا ہوتا ہے۔

یہ کتابچہ گھر پر کسی امکانی طور پر مضرت رساں حالات کو محدود کرنے میں آپ کی مدد کے لیے آسان مشورے پر مشتمل ہے، جبکہ کوئی حادثہ پیش آجائے کی صورت میں فرسٹ ایڈ (ابتدائی طبی امداد) سے متعلق ہدایات فراہم کرتا ہے۔

**ان ہدایات پر عمل کر کے آپ کا بچہ ایک محفوظ، پرسکون ماحول میں دریافت، تلاش اور تجربہ کرنے پر قادر ہو گا۔**

اگر آپ کے کوئی شبہات یا سوالات ہوں تو براہ کرم اپنے معالج اطفال سے رابطہ کریں۔

میڈیکل ڈائریکٹر Reggio Emilia لوکل ہیلتھ اتھارٹی

میڈیکل ڈائریکٹر مارہ نووا ریجیو ایمیلیا ایس ہسپتال

آپ کا معالج اطفال

## INDICE

- 6 I RISCHI CAMBIANO CON LA CRESCITA DEL BAMBINO
- 8 CADUTE/CONTUSIONI (colpi)
- 10 TRAUMA CRANICO (colpo alla testa)
- 12 FERITE (Tagli)
- 14 USTIONI (Bruciatore, scottature)
- 16 SOFFOCAMENTO
- 18 INGESTIONE DI CORPO ESTRANEO
- 20 AVVELENAMENTO
- 22 INALAZIONE DI FUMI O GAS
- 24 SCARICHE ELETTRICHE
- 26 ANNEGAMENTO
- 28 ALTRI AMBIENTI DOMESTICI: I RISCHI
- 28 L'ARMADIETTO DEL PRONTO SOCCORSO
- 30 NORME IGIENICHE IN CASA
- 30 I GIOCATTOLI

## ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

- 7 ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਤਰੇ ਬਦਲਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- 9 ਡਿੱਗਣਾ/ਸੱਟਾਂ (ਟਕਰਾਉਣਾ)
- 11 ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (ਸਿਰ ਦੀ ਟੱਕਰ)
- 13 ਜਖਮ (ਕੱਟ ਜਾਣਾ)
- 15 ਸਾੜਾਂ (ਸੜਨਾ ਅਤੇ ਲੂਹਣਾ)
- 17 ਸਾਹ ਖੁੱਟਣਾ
- 19 ਕੋਈ ਗਲਤ ਚੀਜ਼ ਨਿਗਲ ਲੈਣਾ
- 21 ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨਾ
- 23 ਧੂਆਂ ਜਾਂ ਗੈਸਾਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣੀਆਂ
- 25 ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ
- 27 ਡੁੱਬਣਾ
- 29 ਘਰੇਲੂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਖਤਰੇ
- 29 ਫਸਟ ਏਡ ਕੈਬਿਨੇਟ
- 31 ਘਰ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਮਿਆਰ
- 31 ਖਿਡੌਣੇ

## ਵਿਸ਼ਯ ਵਸਤੂ

- 7 ਜੈਸੇ-ਜੈਸੇ ਆਪਕਾ ਬੜਾ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਖਤਰਾ ਬਦਲਤਾ ਜਾਤਾ ਹੈ
- 9 ਗਿਰਨਾ/ਚੋਟ ਕੇ ਨਿਸ਼ਾਨ (ਗੁਮਟੇ)
- 11 ਸਿਰ ਪਰ ਚੋਟ (ਸਿਰ ਪਰ ਗੁਮਟੇ)
- 13 ਥਾਕ (ਠਟਨਾ)
- 15 ਜਲਨਾ (ਦਹਨ ਔਰ ਜਵਲਨ)
- 17 ਖ਼ਬਸਨ ਮਾਰਗ ਮੇਂ ਅਕਰੋਧ
- 19 ਕਿਸੀ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ ਕੋ ਗਟਕ ਲੇਨਾ
- 21 ਵਿਧਾਕਤਾ
- 23 ਖ਼ੁੱਏ ਅਥਵਾ ਗੈਸੋਂ ਕੋ ਅਕਸ਼ੋਧਿਤ ਕਰਨਾ
- 25 ਬਿਜਲੀ ਕੇ ਝਟਕੇ
- 27 ਡੁੱਬਨਾ
- 29 ਅਨਯ ਘਰੇਲੂ ਪਰਿਵੇਸ਼: ਖ਼ਤਰੇ
29. ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਉਪਚਾਰ ਕੀ ਅਲਮਾਰੀ
31. ਘਰ ਪਰ ਸਵਚੱਛਤਾ ਮਾਨਕ
31. ਖਿਲੌਨੇ

## ਮਸ਼ਮੂਲਾਤ

- .7 ਆਪ ਕੇ ਬੱਚੇ ਕੇ ਭੁੰਝੇ ਖ਼ਤਰੇ ਕੇ ਸਾਥੇ ਖ਼ਤਰਾ ਤਬਦੀਲ ਹੋਤੇ ਹੈ
- .9 ਗਰਨਾ/ਖ਼ਰਾਸ਼ ਪੜਨਾ (ਗੋਮੜ)
- .11 ਸਰਮੀ ਚੋਠ (ਸਰਮੀ ਗੋਮੜ)
- .13 ਜ਼ਖਮ (ਕੱਟਨਾ)
- .15 ਜਲਨਾ (ਜਲਨਾ ਔਰ ਜਲਨੇ ਕਾ ਅਹਸਾਸ ਹੋਨਾ)
- .17 ਦਮ ਗੰਠਨਾ
- .19 ਕੋਠੀ ਖ਼ਾਰਜੀ ਸ਼ੁੱਠੇ ਨਗਲ ਲੀਨਾ
- .21 ਤੀਰਾ ਠੋਡੀ
- .23 ਦਹੋਠੀਏਂ ਯਾ ਗੈਸ ਮੀਂ ਸਾਨਸ ਲੀਨਾ
- .25 ਬਜਲੀ ਕੇ ਜ਼ਖ਼ਮ
- .27 ਡੁੱਬਨਾ
- .29 ਡੀਗਰ ਗ਼ਰੀਲੋ ਮਾਹੌਲ: ਖ਼ਤਰਾ
- .29 ਫਰਸ਼ ਠੋਡੀ ਕਾ ਖ਼ਾਨੇ
- .31 ਗ਼ਰੀ ਪਰ ਚਫ਼ਤਾਨ ਸਹਿਤ ਕੇ ਮਿਥਾਰਾ
- .31 ਕੋਲੋਨੇ

## **I RISCHI CAMBIANO CON LA CRESCITA DEL BAMBINO**

Giorno per giorno, spesso in modo inaspettato per i genitori, il bambino cambia e impara a fare cose nuove. Cambiano perciò anche gli oggetti e gli ambienti e il modo in cui più spesso si verificano gli incidenti.

### **DALLA NASCITA AI 6 MESI**

Il bambino si agita, sgambetta, verso i 4 mesi inizia a mettere tutto in bocca.

### **DAI 4 MESI AD UN ANNO**



Porta TUTTO alla bocca, sta seduto, rotola, si può spostare strisciando o a quattro zampe, inizia ad alzarsi in piedi.

### **DA 1 A 2 ANNI**

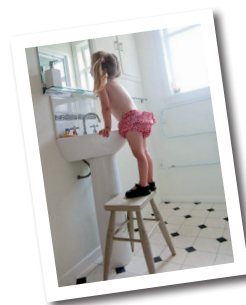


Impara a camminare e ad arrampicarsi: può cadere dalle sedie, dalle scale e dalle finestre.

Ama imitare gli adulti: si può mettere un sacchetto di plastica in testa come un cappello oppure può cercare di far le pulizie con prodotti tossici che usa la mamma.

È molto curioso e assaggia e annusa tutto.

### **DA 2 A 3 ANNI**



Vuole fare tutto da solo e questo aumenta i pericoli: cadute, intossicazioni da medicinali, avvelenamenti con prodotti chimici, scottature, annegamenti, soffocamenti, ferite, ecc.

È sempre più curioso e prende molte iniziative, ma non ha il senso del pericolo ed inoltre... ciò che è vietato lo attira!

### **DA 3 A 6 ANNI**



Cammina e si muove bene, ma non riesce a capire dove stanno i rischi e non ha la capacità di valutare i pericoli. Gli incidenti sono gli stessi del periodo precedente.

Sono però una novità gli infortuni di gioco (soprattutto al pallone) e quelli che capitano sulla strada.

Certi bambini non esitano a scendere la scala in triciclo o a mettere sul tavolo di cucina una sedia o uno sgabello per raggiungere ciò che li attira!

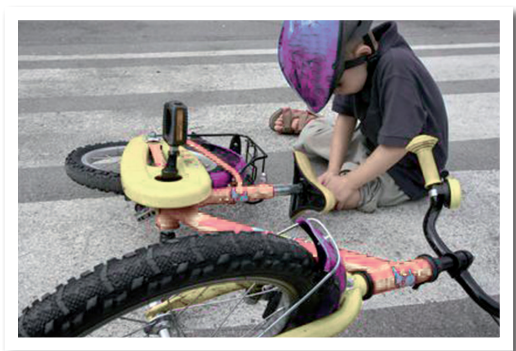




## CADUTE/CONTUSIONI (Colpi, botte)

### EVITALE COSÌ

- Non lasciare il bambino (anche se **piccolissimo**) da solo o incustodito su tavoli, letti e fasciatoi, nella vasca da bagno, su scale e balconi.
- Metti sul fondo della vasca e della doccia elementi antiscivolo.
- Non lasciare vicino a finestre aperte o balconi, sedie, sgabelli, fioriere, ecc. su cui il bimbo può arrampicarsi e sporgersi.
- Attenzione alle scale: usa i cancelletti per chiuderle.
- Allaccia le cinture del seggiolone.
- Metti la sdraietta per terra e non sul tavolo.
- Copri gli spigoli di mobili e termosifoni e non lasciare aperti cassetti o ante degli armadi.
- Fai attenzione agli arredi poco stabili: fissa i mobili e non lasciare oggetti pesanti vicino al bordo dei ripiani.



### PRIMO SOCCORSO

#### FAI COSÌ

- ✓ Fai impacchi con ghiaccio raccolto in un panno (mai a diretto contatto con la pelle), o con acqua fredda se non c'è ghiaccio a disposizione, per almeno 10 minuti.
- ✓ Rivolgiti al pediatra o al 118 se ha dolore intenso e continuo e/o non riesce a muoversi.

#### NON FARE COSÌ

- ✓ Non spostare e non muovere il bambino se mostra difficoltà o forte dolore quando si muove.

### ATTENZIONE

Il bambino non va sollevato prendendolo per la mano o il polso (es. gioco dell'altalena). Questo gesto può provocare gravi danni al suo braccio (**pronazione dolorosa del radio**). Se succede, occorre portarlo con urgenza dal medico che sistemerà il gomito con una manovra speciale.





## TRAUMA CRANICO (Colpo alla testa)

Il **trauma cranico** è tra più frequenti motivi di accesso al Pronto Soccorso e di preoccupazione per i genitori, per i quali è difficile stabilire la necessità o meno di una visita urgente. Per fortuna in **oltre l'80% dei casi si tratta di trauma cranico lieve senza conseguenze**. Non ti preoccupare troppo se compare un **bernoccolo o un piccolo livido**.



### PRIMO SOCCORSO

Chiama il tuo pediatra: può valutare se puoi rimanere a casa e darti utili consigli.

### FAI COSÌ

- ✓ Applica subito la borsa del ghiaccio.
- ✓ Non forzare il bimbo a mangiare e proponigli cibi leggeri.
- ✓ Osserva spesso il tuo bambino nelle 48 ore successive anche durante la notte.

Un controllo medico è necessario in caso di:

- ✓ mal di testa forte e persistente,
- ✓ pianto continuo e lamentoso (succede nel caso dei bambini piccoli che ancora non parlano),

- ✓ vomito ripetuto (1 vomito subito dopo il trauma non deve invece preoccupare perché può essere legato alla paura e al pianto),
- ✓ sonnolenza eccessiva e difficoltà nel risveglio,
- ✓ problemi a camminare e a mantenere l'equilibrio,
- ✓ disturbi della vista come vedere doppio e/o pupille di dimensioni diverse,
- ✓ convulsioni,
- ✓ cambiamenti del comportamento: irrequietezza, agitazione, stato confusionale (il bimbo sembra non sentire o parla in modo confuso e non riesce a dire bene le parole che prima diceva chiaramente).

Chiama subito il 118 se il bimbo:

- ✓ ha meno di un anno di età,
- ✓ ha perso conoscenza,
- ✓ se è caduto da una altezza superiore al metro, contro una superficie dura o irregolare o spigolosa, o se è caduto da una scala con più di 3-4 gradini,
- ✓ ha un infossamento del cranio o una ferita profonda,
- ✓ ha perdita di sangue o liquido chiaro dal naso o dalle orecchie.

### NON FARE COSÌ

- ✓ Non dargli mai medicine che potrebbero nascondere la sua reale situazione (presenza di dolore, sonnolenza, comportamenti diversi).



## FERITE (Tagli)

### EVITALE COSÌ

- Metti sempre coltelli, forbici e oggetti appuntiti o taglienti in un posto sicuro.
- Non lasciare incustoditi bicchieri, oggetti in vetro e in ceramica.
- Fai attenzione alle porte vetrate. Se non sei certo che siano antisfondamento proteggile con pellicola adesiva.
- Ricorda che anche fuori dalla casa ci possono essere molti pericoli: ad esempio gli attrezzi del giardinaggio, del bricolage e della manutenzione della casa e della macchina.



### PRIMO SOCCORSO

#### Piccoli tagli e ferite

- ✓ Lava la ferita con acqua corrente.
- ✓ Disinfetta con acqua ossigenata o altro disinfettante (non alcol) utilizzando una garza sterile o un panno pulito (non l'ovatta).
- ✓ Metti sulla ferita una garza pulita o un cerotto.

- ✓ Se la ferita sanguina premi con una garza sterile, in caso di ferite a mani e piedi tienili sollevati.
- ✓ Se pensi che pezzi di vetro, terra o altre piccole cose siano rimasti dentro alla ferita chiama il tuo medico.

#### Ferite gravi con abbondante perdita di sangue

- ✓ Chiama il 118 e mentre aspetti premi la ferita con forza e continuità con garze o panni puliti.
- ✓ Tieni il bambino sdraiato con la testa piegata da un lato e le gambe lievemente sollevate.

### NON FARE COSÌ

- ✓ Non mettere sulla ferita polveri, pomate o altre sostanze.

#### Se il bambino perde sangue dal naso

Tieni la testa del bimbo inclinata in avanti.

Chiudi con le tue dita (pollice e indice) il naso per circa dieci minuti.

Non mettere dentro il naso cotone, garze o stoffa.

Ricordati che il contatto con il sangue può trasmettere malattie. Proteggiti indossando guanti in situazioni di rischio.

## ਜਖਮ (ਕੱਟ ਜਾਣਾ)

### ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

- ਚਾਕੂ, ਛੁਰੀਆਂ, ਕੈਚੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਤੇਜ਼ ਧਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਨੁਕੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਕੱਚ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਕੱਚ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੇਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਕੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪਰਤ ਲਗਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਈ ਖਤਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਜਿਵੇਂ, ਬਾਗਬਾਨੀ, DIY, ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਅੱਜ਼ਾਰ।

### ਫਸਟ ਏਡ

#### ਛੋਟੇ ਕੱਟ ਅਤੇ ਜਖਮ

- ✓ ਜਖਮ ਨੂੰ ਵੱਗਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਧੋਵੋ।
- ✓ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਜਾਲੀਦਾਰ ਪੱਟੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਸਾਫ ਕਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ (ਕਪੜ ਨਹੀਂ) ਜਖਮ ਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ (ਅਲਕੋਹਲ-ਮੁਕਤ) ਕੀਟਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ✓ ਜਖਮ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਲੀਦਾਰ ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਰ ਲਗਾ ਦਿਉ।
- ✓ ਜੇ ਜਖਮ ਵਿੱਚੋਂ ਲਹੂ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਲੀਦਾਰ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਦਬਾਉ ਪਾਉ ਪਰ ਜੇ ਜਖਮ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਤੇ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਖਮ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਾਲਾਂ ਵੀ ਕੱਚ ਦਾ ਟੁਕੜਾ, ਗੰਦਗੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

#### ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਹੂ ਵੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸੱਟਾਂ

- ✓ 118 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਫ ਜਾਲੀਦਾਰ ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪਾਉ।
- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਟਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਿਰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਮੁੜਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਥੋੜੀਆਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠੀਆਂ ਹੋਣ।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ

- ✓ ਜਖਮ ਤੇ ਕੋਈ ਪਾਉਡਰ, ਮਲਹਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਲਗਾਉ।

#### ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ 'ਚੋਂ ਲਹੂ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਅੱਗੇ ਵਲ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ (ਅੰਗੂਠਾ ਅਤੇ ਤਰਜਨੀ ਉਂਗਲੀ) ਨਾਲ ਨੱਕ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਪੜਾ, ਜਾਲੀਦਾਰ ਪੱਟੀ ਜਾਂ ਕਪੜਾ ਨਾ ਪਾਉ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਲਹੂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।

## घाव (कटना)

### उनसे कैसे बचा जाए

- हमेशा चाकू, कैंची और तेज या नुकीली वस्तुओं को एक सुरक्षित स्थान पर रखें।
- चश्मे और कांच या चीनी मिट्टी की वस्तुओं को बिना निगरानी के न छोड़ें।
- कांच के दरवाजे के साथ सावधानी बरतें। यदि आप अनिश्चित हैं कि वे छितर रोधी हैं कि नहीं, तो उन्हें आसंजक फिल्म की मदद से सुरक्षित रखें।
- याद रखें कि कई खतरे आपके घर के बाहर भी हो सकते हैं: उदाहरणस्वरूप, बागवानी के औजार, DIY, और घर या गाड़ी की मरम्मत।

### प्राथमिक उपचार

#### छोटे कट और घाव

- ✓ घाव को बहते पानी के नीचे धोएं।
- ✓ इसको जीवाणुरहित गॉज़ या किसी साफ कपड़े (रूई नहीं) का इस्तेमाल करके हाइड्रोजन परॉक्साइड या किसी और (गैर-मादक) कीटाणुनाशक से कीटाणुरहित करें।
- ✓ घाव पर साफ गॉज़ या प्लास्टर लगायें।
- ✓ यदि घाव से रक्तस्राव हो रहा है, तो कुछ जीवाणुरहित गॉज़ की मदद से दबाएं और यदि घाव हाथ या पैरों पर है तो उन्हें उठाएं रखें।
- ✓ यदि आपको लगता है कि घाव में अभी भी कांच, धूल या अन्य महीन वस्तुएं हैं, तो अपने डॉक्टर को बुलाएं।

### भारी रक्तस्राव के साथ गंभीर घाव

- ✓ 118 पर फोन करें और जब तक आप प्रतीक्षा करते हैं तब तक एक साफ गॉज़ या कपड़े से घाव पर मजबूत, लगातार दबाव लगायें।
- ✓ बच्चों को उनके सिर को एक तरफ मोड़कर और पैर को थोड़ा ऊपर उठाकर लिटाए रखें।

### क्या न करें

- ✓ घाव पर पाउडर, मलहम या अन्य पदार्थ न लगायें।

#### यदि आपके बच्चे की नाक से रक्तस्राव हो रहा हो तो

बच्चे के सिर को आगे कि तरफ झुका कर रखें।

नाक को लगभग 10 मिनट के लिए अपनी उंगलियों से बंद करें (अंगूठा तथा तर्जनी)।

नाक में रुई, गॉज़ या कपड़ा न घुसाएँ।

याद रखें की रक्त के संपर्क से बीमारियाँ फैल सकती हैं। यदि खतरा हो, तो अपने आपको दस्ताने पहन कर सुरक्षित करें।

## زخم (کٹ جانا)

### ان سے کیسے بچے

- چھریاں، قینچیاں اور دھاردار یا نوکیلی اشیاء ہمیشہ ایک محفوظ جگہ پر رکھیں۔
- شیشے اور شیشے یا چینی مٹی کی اشیاء بلا نگرانی نہ چھوڑیں۔
- شیشے کے دروازوں کے معاملے میں محتاط رہیں۔ اگر آپ کو قینچی طور پر معلوم نہ ہو کہ آیا وہ شیشہ پروف (ریزہ ریزہ نہ ہونے والے) ہیں تو پھر انہیں چسپندہ فلم کی مدد سے محفوظ کریں۔
- یاد رکھیں کہ بہت سارے خطرات آپ کے گھر کے باہر بھی گھات میں رہتے ہیں: مثلاً باغبانی کے اوزار، DIY اور گھریاں کی مرمتیں۔

### فرسٹ ایڈ

#### معمولی سا کٹ جانا اور زخم

- ✓ بہتے پائے کے نیچے زخم کو دھوئیں۔
- ✓ ہائیڈروجن پیراکسائیڈ یا دیگر (غیر الکحل امیز) جراثیم ربا سے اس کی جراثیم ربائی کریں جس کے لیے جراثیم سے پاک گیج یا صاف کپڑے کا استعمال کریں (کپاس کا اون نہ ہو)۔
- ✓ زخم کے اوپر صاف گیج یا پلاسٹر کا استعمال کریں۔
- ✓ اگر زخم سے خون بہہ رہا ہو تو، کچھ جراثیم سے پاک گیج سے اس پر دباؤ ڈالیں، جبکہ اگر زخم ہاتھوں یا پیروں پر ہوں تو انہیں اٹھا کر رکھیں۔
- ✓ اگر آپ کو لگتا ہے کہ ابھی بھی شیشے کے ٹکڑے، گندگی یا دوسری چھوٹی چیزیں زخم کے اندر ہیں تو، اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔

### سنگین زخم نیز زیادہ خون بہنا

- ✓ 118 پر کال کریں اور جس دوران آپ مضبوطی سے دباؤ دے رہے ہوں، صاف گیج یا کپڑے سے زخم پر مستقل دباؤ بنائے رکھیں۔
- ✓ بچوں کو اس طرح لٹا کر رکھیں کہ ان کا سر ایک طرف کوجھکا ہوا اور پیر تھوڑا سا اوپر اٹھے ہوئے ہوں۔

### کیا نہ کریں

- ✓ پاؤڈر، مرہم یا دوسرے مادے زخم پر نہ ڈالیں۔

#### اگر آپ کے بچے کی ناک سے خون بہتا ہو

بچے کے سر کو آگے کی طرف جھکا ہوا رکھیں۔

ناک کو قریب دس منٹ تک اپنی انگلیوں (انگوٹھ اور شہادت کی انگلی) سے بند کر کے رکھیں۔

ناک کے اوپر روٹی، گیج یا کپڑا نہ رکھیں۔

یاد رکھیں کہ خون کے ساتھ رابطہ امراض منتقل کرسکتا ہے۔ اگر خطرہ ہو تو دستانے پہن کر خود کی حفاظت کریں۔

## USTIONI (Bruciate, scottature)

### EVITALE COSÌ

- Regola la temperatura dello scaldabagno e controlla con termometro o con un gomito che l'acqua per il bagnetto non sia troppo calda.
- Il camino e i bracieri possono essere un pericolo, anche quando sembrano spenti.
- Sorveglia i bambini in cucina: gli alimenti bollenti possono causare a te e al tuo bambino gravissime ustioni.
- Quando tieni il bimbo in braccio o vicino a te, non tenere in mano contenitori con liquidi bollenti e non utilizzare i fornelli.
- Attenzione ai fornelli: gira i manici delle pentole verso l'interno, utilizza i fornelli più interni o predisponi gli appositi parafuochi.
- Ricorda che gli alimenti cotti o scaldati nel forno a microonde sono molto caldi internamente.
- Non lasciare il fuoco acceso incustodito, non usare alcool per accendere il fuoco, custodisci i fiammiferi e gli accendini in luoghi dove i bimbi non possono arrivare.
- Attenzione al forno e altri elettrodomestici (ferro da stiro, tostapane) quando sono caldi. Anche il vapore può essere pericoloso: ferri a vapore, cibi bollenti, rimedi casalinghi come fumenti, ecc.



### PRIMO SOCCORSO

#### FAI COSÌ

- ✓ Raffredda la pelle bruciata (anche anelli, orologi, fibbie, collane di metallo) con acqua corrente fredda.
- ✓ Copri le bruciate con garza o teli puliti.
- ✓ **Togli i vestiti solo se non sono incollati alla pelle.**
- ✓ Chiama il 118 se la bruciatura è larga o profonda, o se interessa le zone di viso, mani, piedi, genitali e articolazioni (gomiti, ginocchia, ecc...).
- ✓ Se la bruciatura è molto grande, proteggi il bambino con una coperta mentre aspetti l'ambulanza del 118.

#### NON FARE COSÌ

- ✓ Non togliere gli abiti bruciati o gli oggetti metallici (orologi, anelli, fibbie, ecc.) a contatto con la pelle.
- ✓ Non usare ghiaccio e non applicare olio, creme o altre sostanze come dentifricio o patate.
- ✓ Non forare le vescicole e le bolle.



## ਸਾੜਾਂ (ਸੜਨਾ ਅਤੇ ਲੂਹਣਾ)

### ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

- ਆਪਣੇ ਬੋਇਲਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਰਮਾਮੀਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਛੂਹ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਬਾਬ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਫਾਇਰਪਲੇਸਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੀਠੀਆਂ (braziers) ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੱਥਾ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ।
- ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ: ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸਾੜਾਂ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵਿਚ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜਾਂ ਕੋਲ ਖੜੇ ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਲੈ ਕੇ ਨਾ ਚਲੋ ਅਤੇ ਸਟੋਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਟੋਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰੋ: ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਅੰਦਰਲੇ ਸਟੋਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੁੱਕਵੇਂ ਗਾਰਡ (ਫੈਂਡਰ) ਲਗਾਉ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਚ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਖਾਣਾ ਅੰਦਰੋਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਲਦੀ ਹੋਈ ਅੱਗ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਅੱਗ ਲਾਉਣ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਮਾਓਸਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਉਵਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਘਰੇਲੂ ਉਪਕਰਨਾਂ (ਪੈਸ, ਟੇਸਟਰ ਆਦਿ) ਨਾਲ, ਜਦ ਉਹ ਗਰਮ ਹੋਣ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਭਾਫ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਟੀਮ ਆਇਰਨ, ਗਰਮ ਖਾਣਾ, ਸੁੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਆਦਿ।

### ਫਸਟ ਏਡ

#### ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

- ✓ ਜਲੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ (ਮੁੰਦਰੀਆਂ, ਖੜੀ, ਬੱਕਲ ਅਤੇ ਧਾਤ ਦੇ ਨੈਕਲੇਸਾਂ ਸਮੇਤ) ਵੱਗਦੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।
- ✓ ਸਾੜਾਂ ਨੂੰ ਜਾਲੀਦਾਰ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਾਫ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਉ।
- ✓ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹੀ ਉਤਾਰੋ ਜੇ ਉਹ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਿਪਕੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ✓ 118 ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਸਾੜ ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਡੂੰਘੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਇਸ ਵਿਚ ਚਿਹਰਾ, ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਨਜ਼ਨ ਅੱਗ ਜਾਂ ਜੇਤ (ਕੂਹਣੀਆਂ, ਗੋਡੇ ਆਦਿ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ✓ ਜੇ ਸਾੜ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਸ ਉੱਪਰ ਕੰਬਲ ਪਾ ਦਿਉ ਅਤੇ 118 ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਆਇਕਾਲ ਕਰੋ।

#### ਕੀ ਕਰਨਾ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ

- ✓ ਜਲੇ ਹੋਏ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਖੜੀ, ਮੁੰਦਰੀਆਂ, ਬੱਕਲ ਆਦਿ) ਜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ, ਨਾ ਉਤਾਰੋ।
- ✓ ਬਰਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੇਲ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਟੁਥ ਪੇਸਟ ਜਾਂ ਆਲੂ, ਨਾ ਲਗਾਉ।
- ✓ ਛਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਫੋੜਿਆਂ ਵਿਚ ਛੇਕ ਨਾ ਕਰੋ।

## जलना (बहून और ज्वलन)

### उनसे कैसे बचा जाए

- अपने बॉयलर के तापमान को समायोजित करें और नहाने के पानी में एक थर्मामीटर या अपनी कोहनी से जाँच करें कि वह ज्यादा गर्म तो नहीं है।
- बुझने के बाद भी भट्टी और अंगीठी खतरनाक साबित हो सकती हैं।
- रसोई में बच्चों पर नज़र रखें: गर्म भोजन आपको और आपके बच्चों को गंभीर रूप से जला सकता है।
- जब आपने अपने बच्चे को अपने हाथों में या अपने पास पकड़ रखा हो तो गरम द्रव्य वाले बर्तनों को न उठाएं और चूल्हों का प्रयोग न करें।
- स्टोवों के साथ सावधानी बरतें: बर्तन के हैंडलों को किनारों से दूर घुमा कर रखें, सबसे अंदर वाले स्टोवों का इस्तेमाल करें या उपयुक्त छद्मों को लगाएं।
- याद रखें कि माइक्रोवेव में पकाया गया या गरम किया गया भोजन अंदर से बहुत गर्म होता है।
- जली हुई आग को बिना निगरानी के न छोड़ें तथा आग जलाने के लिए अल्कोहल का उपयोग न करें। माचिस और लाइटर को बच्चों की पहुँच से बाहर रखें।
- जब ऑवन तथा अन्य घरेलू उपकरण (इस्त्री, टोस्टर, आदि) गरम होते हैं, उनसे सावधान रहें। भाप भी खतरनाक हो सकती है: स्टीम वाली इस्त्री, गर्म भोजन, इन्हेलेशन जैसे घरेलू उपचार आदि।

### प्राथमिक उपचार

#### क्या करें

- ✓ जली हुई त्वचा को बहते हुए ठंडे पानी से ठंडा करें (अंगूठियों, घड़ियों, पक्खे एवं धातु के हारों सहित)।
- ✓ जले हुए को गॉज या किसी साफ कपड़े से ढंक दें।
- ✓ कपड़े को केवल तभी हटाएं जब यह त्वचा से चिपका नहीं हो।
- ✓ यदि जला हुआ भाग गहरा हो तो या बड़ा हो, या इसमें चेहरा, हाथ, पैर, गुमांग या जोड़ (कोहनी, घुटने, आदि) शामिल हों तो 118 पर फोन करें।
- ✓ यदि जला हुआ भाग बहुत बड़ा है, तो आप 118 एम्बुलेंस का इंतजार करते हुए बच्चे को किसी कंबल से बचाएं।

#### क्या न करें

- ✓ त्वचा की संपर्क में आए हुए जले हुए कपड़े या धातु की वस्तुओं (घड़ियों, अंगूठियों, पक्खों इत्यादि) को न हटाएं।
- ✓ बर्फ का प्रयोग न करें और तेल, क्रीम या टूथपेस्ट या आलू जैसे अन्य पदार्थों को न लगाएं।
- ✓ फफोलों या फोड़ों को छेदें नहीं।

## جلنا جلنا اور جلنے کا احساس ہونا

### ان سے کیسے بچیں

- اپنے ہوائیوں کا درجہ حرارت پر ننگا اور حرارت پیمیا یا اپنی کہنی کی مدد سے چیک کریں کہ نہانے کا پانی بہت زیادہ گرم نہ ہو۔
- آگ والی جگہیں اور انگیٹھیاں مضرت رساں ہو سکتی ہیں چاہے وہ چوکا ہوں۔
- باورچی خانے میں بچوں پر ننگا رکھیں: گرم غذاؤں کی وجہ سے آپ اور آپ کا بچہ بری طرح سے جل سکتے ہیں۔
- اپنے بچے کو اپنے بازوؤں میں لیے ہونے یا اپنے سے قریب رکھے ہونے کی حالت میں گرم مائع والے کنٹینر لے کر نہ چلیں اور اسنو کو استعمال نہ کریں۔
- اسنو کے معاملے میں محتاط رہیں: تسلے کے دستے کناروں سے دور رکھیں، اندرون کی طرف رکھے ہونے اور استعمال کریں یا مناسب جنگلے سیٹ کر دیں۔
- یاد رکھیں کہ پکائی ہوئی اور مائیکرو ویو میں گرم کی ہوئی غذائیں اندر سے کافی گرم ہوتی ہیں۔
- جلتی ہوئی آگ کو لاوارث نہ چھوڑیں اور آگ جلانے کے لیے الکحل کا استعمال نہ کریں۔ ماچس اور لائٹرز بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- اوون اور دیگر گھریلو ایپلیننسز (آرن، ٹوسٹر، وغیرہ) کے معاملے میں محتاط رہیں جب وہ گرم ہوں۔ بھاپ بھی مضرت رساں ہو سکتی ہے: بھاپ والے آرن، گرم غذائیں، گھریلو تدابیر جیسے انہیلیشنز، وغیرہ

### فرسٹ ایڈ

#### کیا کریں

- ✓ جلی ہوئی جلد (بشمول انگوٹھیاں، گھڑیاں، بکلس، اور دھات کے گلوبند) کو ٹھنڈے پانی سے ٹھنڈا کریں۔
- ✓ جلے ہوئے حصے کو گج یا صاف کپڑے سے ڈھکیں۔
- ✓ کپڑا صرف اسی صورت میں نکالیں جب وہ جلد سے چپکا ہوا نہ ہو۔
- ✓ اگر جلا ہوا حصہ بڑا یا گہرا ہو، یا اگر یہ چہرے، ہاتھوں، تناسلی حصوں یا جوڑوں (کہنیوں، گھٹنوں وغیرہ) پر محیط ہو تو 118 پر کال کریں۔
- ✓ اگر جلا ہوا حصہ زیادہ بڑا ہو تو، جب تک آپ 118 ایمبولنس کا انتظار کریں تب تک بچے کو کیمبل سے محفوظ رکھیں۔

#### کیا نہ کریں

- ✓ جلد کے رابطے میں آنے والے جلے ہوئے کپڑے یا دھات کے آئٹمز (گھڑیاں، انگوٹھیاں، بکلس، وغیرہ) کو نہ اتاریں۔
- ✓ برف استعمال نہ کریں یا تیل، کريم یا دیگر مادے جیسے ٹوٹھ پیسٹ یا آلونہ لگائیں۔
- ✓ پھوڑوں یا آبلوں میں سوئی نہ چھوڑیں۔

## SOFFOCAMENTO

### EVITALO COSÌ

- Controlla che le sponde del lettino abbiano i listelli ad una distanza non superiore a 7 cm, così che il bambino non possa infilarci la testa.
- Conserva i sacchetti di plastica fuori dalla portata dei bambini.
- Fai attenzione a palloncini di plastica sgonfi o rotti, biglie e palline, dadi da gioco, ma anche ciondoli, orecchini, bottoni, monete, tappi di bottiglia o di penne, batterie che il bambino può smontare ed ingoiare.
- Non utilizzare talco o polveri in genere.
- Non dare da mangiare a bambini sotto i 3 anni bocconi di cibo troppo grossi o alimenti lisci e duri come frutta secca (arachidi, pistacchi, nocciole, ecc.), caramelle, pop corn, gomma da masticare; taglia in piccole parti i cibi di forma rotonda (wurstel, carote, olive, uva, pomodorini).
- Non lasciarlo da solo quando mangia e insegnagli a stare seduto.
- Nella scelta dei giocattoli verifica che siano adatti alla sua età: guarda quanto scritto dal produttore sulla confezione e se il giocattolo corrisponde alla normativa CEE.
- Se c'è un fratellino più grande, insegnagli a non offrire al piccolo giochi, cibo o oggetti non adatti a lui.



### PRIMO SOCCORSO

#### FAI COSÌ

- ✓ Se il bambino tossisce, piange, respira, anche se con difficoltà, tranquillizzalo e incoraggialo a tossire facendogli mantenere la posizione che preferisce.
- ✓ Se il bambino smette di tossire, non riesce più a respirare e si porta le mani alla gola chiama subito il 118.

#### NON FARE COSÌ

- ✓ Non cercare di estrarre dalla gola l'oggetto con le dita.
- ✓ Non prendere il lattante per i piedi e non metterlo a testa in giù.



## MANOVRA DI DISOSTRUZIONE E RIANIMAZIONE PEDIATRICA

Si può imparare una manovra particolare per aiutare il bambino in caso di soffocamento e salvargli la vita.

I papà e le mamme possono frequentare i corsi di formazione, che sono organizzati presso le Pubbliche Assistenze (Croce Rossa, Croce Verde e Croce Arancione).

- **Video CRI Youtube**

“Corso di disostruzione pediatrica - Manovre di disostruzione del lattante”

<https://www.youtube.com/watch?v=dc1biiRq1m4>

- **Video CRI Youtube**

“Corso di disostruzione pediatrica - Manovre di disostruzione del bambino”

<https://www.youtube.com/watch?v=1AY34yKQNIc>



**Ricorda** che nei primi mesi di vita il bambino deve dormire a pancia in su. Questa posizione riduce il rischio della morte in culla (SIDS).

**Ricorda** anche di non tenere troppo alta la temperatura in casa, di non coprire troppo il bambino e di non fumare in casa.

## INGESTIONE DI CORPO ESTRANEO

### EVITALA COSÌ

- Fai attenzione ai cibi che possono contenere grossi semi, ossa, cartilagini, lische di pesce.
- Tieni lontano dal bambino gli oggetti rotondi o ovali (monete, perline o simili) oppure appuntiti, taglienti (spille, mollette, ganci, bastoncini, giocattoli vari).
- Tieni lontano dal bambino gli oggetti tossici come batterie, in particolare quelle al litio.
- Esamina bene i giocattoli: se ci sono calamite e se il bambino ne ingoia più di una (anche in tempi diversi), questi pezzi possono unirsi dentro all'intestino e danneggiarlo.



### PRIMO SOCCORSO

#### FAI COSÌ

#### Chiama subito il 118

- Se l'oggetto ingoiato è più lungo di 2,5 cm.
- Se è più grosso di una moneta da 1 euro.
- Se è un oggetto appuntito.
- Se è una batteria soprattutto batterie al litio.
- Se il bambino fatica a inghiottire e produce molta saliva.
- Se ha dolori alla pancia.
- Se vomita.
- Se c'è sangue nel vomito e/o nelle feci.

### ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਜੁਗਤਾਂ ਅਤੇ ਪੁਨਰਜੀਵਨ

ਸਾਹ ਖੁੱਟਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਜੁਗਤ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਨਤਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (Croce Rossa, Croce Verde ਅਤੇ Croce Arancione) ਵਿਚੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿਚ ਮਾਪੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### • **CRI ਯੂ-ਟਿਊਬ ਵੀਡੀਓ**

"ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਰੁਕਾਵਟ ਕੋਰਸ - ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਸਬੰਧੀ ਜੁਗਤਾਂ"

<https://www.youtube.com/watch?v=dc1biiRq1m4>

#### • **CRI ਯੂ-ਟਿਊਬ ਵੀਡੀਓ**

"ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਸਬੰਧੀ ਕੋਰਸ - ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਾਰੇ ਜੁਗਤਾਂ"

<https://www.youtube.com/watch?v=1AY34yKQNIc>

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ** ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਸੌਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਨਰਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦੇ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾਲ ਹੀ, ਘਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਨਾ ਰੱਖਣਾ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਢੱਕਣਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਨਾ ਪੀਣਾ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

### ਕੋਈ ਗਲਤ ਚੀਜ਼ ਨਿਗਲ ਲੈਣਾ

ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

- ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਬੀਜ, ਡੰਡੀਆਂ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੇ ਕੰਡੇ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ।
- ਗੋਲ ਜਾਂ ਅੰਡਾਕਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਸਿੱਕੇ, ਮਣਕੇ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਧਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਨੁਕੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਬ੍ਰੈਡ, ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪਿਨਾਂ, ਹੁੱਕ, ਡੰਡੀਆਂ ਜਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ) ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੈਟਰੀ ਸੈਲ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਲੀਥਿਅਮ ਬੈਟਰੀਆਂ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ: ਉਸ ਵਿਚ ਮਕਨਾਤੀਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਗਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਤੇ), ਇਹ ਟੁਕੜੇ ਅੰਤਰੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### ਰਸਟ ਏਡ

ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

118 ਤੇ ਫੋਨ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਨਿਗਲੀ ਗਈ ਚੀਜ਼ 2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ 1 ਏ1 ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਇਹ ਤੇਜ਼ ਧਾਰ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ।
- ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਬੈਟਰੀ ਸੈਲ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਲੀਥਿਅਮ ਬੈਟਰੀ, ਹੈ।
- ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਲੁਆਬ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹਨ।
- ਜੇ ਬੱਚਾ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਉਸਦੀ ਉਲਟੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਹੈ।

### ਬਾਲਸੰਬੰਧੀ ਵਾਧੂਮਾਰੀ ਅਕਰੋਭ ਕੌਸ਼ਲ ਤथा पुनर्जीवन

ਦਮ ਬੁਟ ਜਾਨੇ की स्थिति में और उनके जीवन को बचाने के लिए बच्चों की मदद के लिए आप एक विशेष कौशल सीख सकते हैं। पिता और माताएं सार्वजनिक सहायता संगठनों (Croce Rossa, Croce Verde तथा Croce Arancione) पर आयोजित प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों में शामिल हो सकते हैं।

#### • **CRI यूट्यूब वीडियो**

"पीडिएडिट्रिक एयरवे ऑक्सट्रकशन कोर्स - एयरवे ऑक्सट्रकशन मैनुईबर्स फॉर नर्सिंग बेबीज"

<https://www.youtube.com/watch?v=dc1biiRq1m4>

#### • **CRI यूट्यूब वीडियो**

"पीडिएडिट्रिक एयरवे ऑक्सट्रकशन कोर्स - एयरवे ऑक्सट्रकशन मैनुईबर्स फॉर चिल्डरन"

<https://www.youtube.com/watch?v=1AY34yKQNIc>

**याद रखें** कि जीवन के पहले कुछ महीनों में बच्चे को पीठ के बल सोना चाहिए। इस स्थिति से सडन इंफेंट डैथ सिंड्रोम (SIDS) का जोखिम कम हो जाता है। यह भी याद रखें कि घर का तापमान बहुत अधिक न रखा जाए, बच्चे के मुँह को बहुत अधिक न ढंका जाए तथा घर पर धुँआं न किया जाए।

### किसी बाहरी चीज को गटक लेना

इससे कैसे बचा जाए

- उन भोजनों से सतर्क रहें जिनमें बड़े बीज, हड्डियाँ, कोमल हड्डियाँ या मछलियों की हड्डियाँ हो सकती हैं।
- गोल या अंडाकार वस्तुओं (सिक्के, मोती आदि) और तेज, नुकीली वस्तुओं (ब्रॉच, बालों में लगाने की पिन, हुक, लाठी या विभिन्न खिलौने) को बच्चों से दूर रखें।
- त्रिषाक्त वस्तुओं, जैसे कि बैटरी और विशेष रूप से लीथियम बैटरी को बच्चों से दूर रखें।
- खिलौने की जांच ध्यानपूर्वक करें: उनमें चुम्बक हो सकती है और यदि बच्चा एक से ज्यादा बार इसे निगल लेता है (अलग-अलग समय पर निगलने पर भी), तो यह टुकड़े आँतों में एक साथ जुड़ सकते हैं और नुकसान पहुंचा सकते हैं।

### प्राथमिक उपचार

क्या करें

तुरंत 118 पर कॉल करें

- यदि निगली हुई वस्तु 2.5 सेमी. से बड़ी है।
- यदि वह 1€ के सिक्के से बड़ी है।
- यदि वह एक नुकीली वस्तु है।
- यदि वह बैटरी है, विशेष रूप से लीथियम बैटरी।
- यदि बच्चे को निगलने में कठिनाई हो रही है और अत्यधिक लार बना रहा है।
- यदि बच्चे के पेट में दर्द हो रहा है।
- यदि बच्चे को उल्टी हो रही है।
- यदि उल्टी और/या मल में रक्त है।

### मعالजिन اطفال کے لیے ہوائی میں رکاوٹ سے متعلق ترکیب اور مصدوعی تفسیر

آپ دم گھٹنے کی صورت میں بچے کی مدد کرنے اور ان کی زندگی بچانے کی مخصوص ترکیبیں سیکھ سکتے ہیں۔  
باپ اور مائیں پبلک اسسٹننس آرگنائزیشن (Croce Rossa, Croce Verde اور Croce Arancione) میں اہتمام کردہ تربیتی کورسز میں جا سکتے ہیں۔

#### • **CRI Youtube ویڈیو**

"معالجین اطفال کے لیے ہوائی میں رکاوٹ سے متعلق کورس - دوہم پیتے بچوں کے لیے ہوائی میں رکاوٹ سے متعلق ترکیبیں"

<https://www.youtube.com/watch?v=dc1biiRq1m4>

#### • **CRI Youtube ویڈیو**

"معالجین اطفال کے لیے ہوائی میں رکاوٹ سے متعلق کورس - بچوں کے لیے ہوائی میں رکاوٹ سے متعلق ترکیبیں"

<https://www.youtube.com/watch?v=1AY34yKQNIc>

**یاد رکھیں** کہ زندگی کے پہلے چند مہینوں میں بچے کو پیتھ کے بل لینا چاہیے۔ اس پوزیشن سے سڈن انفینٹ ڈیٹھ سنڈوم [sudden infant death syndrome (SIDS)] کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ گھر کا درجہ حرارت بہت زیادہ نہ رکھیں، بچے کو بہت زیادہ نہ ڈھکیں اور گھر میں سگریٹ نوشی نہ کریں۔

### کوی خارجی شے نکل لینا

اس سے کیسے بچیں

- ایسی غذاؤں کے معاملے میں احتیاط برتیں جن میں بڑی بیجیں، بڈیاں، چھٹی بڈیاں یا مچھلی کی بڈیاں ہوں۔
- گول یا بیضوی شکلیں (سکے، منکے وغیرہ) اور دھاردار، نوک دار اشیاء (جڑاؤ پین، بیئر پین، بک، اسٹیکس یا متعدد کھلونے) بچوں سے دور رکھیں۔
- زیر آلود اشیاء، جیسے بیٹریاں، اور خاص طور پر لیٹھیئم بیٹریاں بچوں سے دور رکھیں۔
- کھلونوں کا اچھی طرح سے معائنہ کریں: ان میں مقناطیس ہو سکتی ہے اور اگر بچہ ایک سے زیادہ نوکلن جائے (چاہے مختلف وقتوں میں) تو یہ ٹکڑے آنتوں کے اندر ایک ساتھ مل سکتے ہیں اور نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

#### فرسٹ ایڈ

کیا کریں

فوراً 118 پر کال کریں

- اگر 2.5 سنٹی میٹر سے زیادہ بڑی چیز نکل لی جائے۔
- اگر یہ 1€ کے سکے سے بڑی ہو۔
- اگر یہ دھاردار شے ہو۔
- اگر یہ بیٹری، خاص طور پر لیٹھیئم بیٹری ہو۔
- اگر بچے کو نکلنے میں پریشانی ہو اور کافی زیادہ لعاب پیدا ہوتا ہو۔
- اگر بچے کے پیٹ میں درد ہو۔
- اگر بچہ قے کرے۔
- اگر قے اور/یا پاخانے میں خون ہو۔

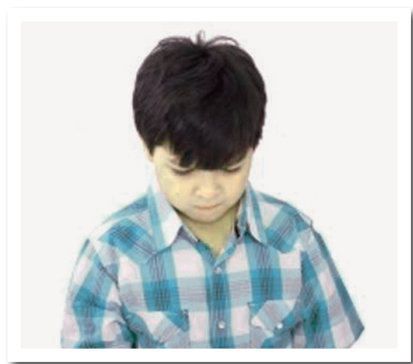


### **Chiama il tuo pediatra, anche nei giorni successivi, se**

- il bambino non è in forma,
- mangia lentamente o con fastidio,
- la cacca è nerastra o se nella cacca c'è sangue rosso,
- l'oggetto non viene eliminato nella cacca entro 7 giorni.

### **Negli altri casi meno gravi**

- Fai bere al bambino un po' di acqua e controlla le feci nei giorni successivi.
- Se capisci che non ha dolore o senso di soffocamento, dagli un po' di pane, fette biscottate o biscotti.



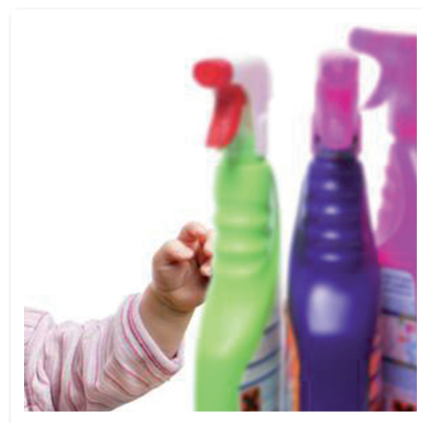
### **NON FARE COSÌ**

- ✓ Non dare cibo al bambino se vedi che fatica a inghiottire, se ha tanta saliva, se vomita, se ha fastidio o dolore al petto, dolore alla pancia, sangue nel vomito e nella cacca.
- ✓ Non fare vomitare il bambino.

## **AVVELENAMENTO**

### **EVITALO COSÌ**

- Non togliere mai dalle confezioni originali i detersivi, le medicine, gli insetticidi, i concimi e i prodotti chimici in genere: le etichette contengono importanti consigli anche nel caso di avvelenamento.
- Non travasare sostanze pericolose in contenitori diversi da quelli originali come bottiglie per l'acqua.
- Tieni medicine, cosmetici, detersivi, insetticidi e prodotti chimici lontano dai bambini, in un armadietto chiuso a chiave o con appositi blocchi ante/cassetti.
- Attenzione alle piante da appartamento: foglie, frutti, bacche e corteccia di alcune piante possono essere molto velenosi, ad es. oleandro, stella di natale, ciclamino, azalea, agrifoglio, glicine, mughetto, vischio, ficus, geranio, tasso, ecc. (elenco completo su: <http://www.centroantiveleni.org/vegetali.php>), ed ai funghi che crescono spontanei nei giardini.







## PRIMO SOCCORSO

### FAI COSÌ

- ✓ Anche se il bambino sembra che stia bene, telefona ad un **Centro Anti Veleni (CAV)**:
- CAV Milano - tel. **02.66101029**
- CAV Pavia - tel. **0382.24444**
- CAV Bergamo - tel. **800.883.300**

Durante la telefonata tieni vicino a te la confezione del prodotto che il bambino ha ingoiato, cerca di capire quanto ne ha ingerito e ricordati di dire con precisione anche il peso del bambino.

**Ricorda: il numero telefonico del Centro Antiveneni è spesso anche sulla confezione del prodotto chimico.**

- ✓ Scrivi il numero del centro antiveneni sulla rubrica di casa e del cellulare.
- ✓ Se il bambino vomita, si addormenta, non è più vivace, trema o ha le convulsioni, **chiama subito il 118** e cerca di capire al più presto cosa ha ingoiato per dirlo al medico.

### NON FARE COSÌ

- ✓ Non dare al bambino nulla da mangiare o da bere, nemmeno il latte.
- ✓ Non far vomitare il bambino.

## INALAZIONE DI FUMI O GAS

### EVITALO COSÌ

- Non installare stufe a gas e a legna e caldaie a fiamma libera nelle camere da letto.
- Non utilizzare i bracieri in nessuna stanza.
- Fai fare i controlli periodici di caldaie, stufe e caminetti e non utilizzare la stessa canna fumaria per più di un impianto.
- Non fumare a letto: puoi addormentarti con la sigaretta accesa e provocare un incendio.
- Non mescolare i detersivi o altri prodotti chimici (aceto, bicarbonato, candeggina e anticalcare, ecc.) quando fai le pulizie, perché si possono provocare gas e vapori velenosi.
- Non utilizzare in presenza di bambini ammoniaca o acido muriatico e prodotti disincrostanti per WC per lavori domestici: sono molto tossici.

## PRIMO SOCCORSO

### FAI COSÌ

- ✓ Apri subito la finestra e porta fuori dalla stanza i bambini e le persone intossicate.
- ✓ Chiama subito il 118.

### NON FARE COSÌ

- ✓ Non accendere luci o interruttori o cellulari nella stanza dove ci sono fumi o gas.



### दसत ऐड की बीजा जादे

✓ ने बँचा ठीक नजर आउंदा है तां की किसे जहिर कंट्रोल केंद्र (CAV) नुं डेन कवे:

- CAV Milan - टैलीफोन 02 66101029
- CAV Pavia - टैलीफोन 0382 24444
- CAV Bergamo - टैलीफोन 800 883 300

डेन ते गल कवे समें उंस उउतपाद ची पैकिंग नुं आपटे सामुडे रंधे निस नुं उउराडे बंधे ने निगलिया है, एउ समझद ची वेसज कवे कि बंधे ने उउतपाद ची किंती माउता निगली है अउ एउर दंसटा ना बुंले कि उउराडे बंधे चा सगी वजन किंता है।

**जाद रंधे: जहिर कंट्रोल केंद्र चा टैलीफोन नंबर अक्सर रसायनिक ची पैकिंग ऐ उउपर ची लिखिया हुंदा है।**

- ✓ जहिर कंट्रोल केंद्र चा टैलीफोन नंबर आपटी थपले पडा डारिची विच जां आपटे मेघाएल ते नेट कर लउ।
- ✓ ने उउराडा बँचा उलटीआं कर रिचा है, निंदराएआ रेरिआ है, काडी उाकउ गुआ चुंकिआ है, कंध रिचा है जां टेचा-मेचा हे रिचा है तां **डेरन 118 नुं बाल कवे** अउे डेडी ते डेडी एउर पडा लगाएउ ची वेसज कवे कि उउराडे बंधे ने की निगलिया है तां ने उउसी ड्राक्टर नुं एउर गल दंस सवे।

### की बरना मनुं है

- ✓ बंधे नुं पाए जां पीए लडी रुड ना दिउ, **दुंय ची नगीं**
- ✓ जाए घुड के उलटी ना करवाउ।  
**घुआं जां गैसां सां रागीं अंदर जाएीआं**

### एस ते किहँ घराआ बीजा जादे

- बैडरुम विच गैस जां लकडी नाल कम वरन वाले रीटर अउे कुंली अंग वाले बेइलर ना लगवाउ।
- किसे ची कमरे विच अंगीठी ची वरते ना कवे।
- आपटे बेइलर, रीटर अउे दारिच पलेसां ची नेम नाल जांच कवे अउे उउसे निवास नाली ची वरते हँच ते वंय मिसटमां विच ना कवे।
- घिसउरे विच मिसरटां ना पीउ: उउरानुं नलली हेडी मिसरट नाल नींदर आ सकदी है अउे अंग लग सकदी है।
- सदाही कवे समें डिटरनेटां नुं दुने रसायनिक पदार्थ (सिउका, बेकिंग सोडा, घलीच, लाथीम सकेल विमुदर आदि) नाल ना मिलाउे विउकि एस नाल जहिरलीआं गैसां अउे वासपां निकल सकदीआं हन।
- जद बँचा आले-दुआले हेडे, तां थर विच अमेनीआ जां मूरिअेटिव अैसिड अउे टैडिलट डीसकेलरां ची वरते ना कवे: एउर घरुउ जहिरलीले हुंटे हन।

### दसत ऐड की बीजा जादे

✓ डेरन बेडी धिउकी खेळु दिउ अउे बंधिआं अउे जहिर नाल पीउउ लेकां नुं कमरे ते घावर ले जाउ।

✓ डेरन 118 ते बाल कवे।

### की बरना मनुं है

- ✓ निस कमरे विच घुआं जां गैसां हेड उुवे लाएटां, सविच जां मेघाएल डेन चालु ना कवे।

### प्राथमिक उपचार

#### क्या करें

✓ यदि बच्चा ठीक लग रहा हो, तो भी विष नियंत्रण केंद्र (CAV) को कॉल करें:

- CAV Milan - टेली. 02 66101029
- CAV Pavia - टेली. 0382 24444
- CAV Bergamo - टेली. 800 883 300

फोन करने के दौरान, आपके बच्चे द्वारा निगले गए उत्पाद की पैकेजिंग को हाथ में रखें, समझने का प्रयास करें कि बच्चे ने कितना निगल लिया है तथा अपने बच्चे के सटीक वजन को बताना याद रखें।

**याद रखें: विष नियंत्रण केंद्र का टेलीफोन नंबर अक्सर रासायनिक उत्पाद की पैकेजिंग पर भी होता है।**

✓ विष नियंत्रण केंद्र का टेलीफोन नंबर अपने घर की पते वाली किताब में या अपने मोबाइल में रखें।

✓ यदि आपका बच्चा उलटी कर रहा है, गहरी नींद में सो गया है, उसकी काफ़ी ताकत खो गयी है, कांप रहा है या उसको ऐंठन हो रही है, तो **118 पर तुरंत कॉल करें** और यथाशीघ्र पता लगाने का प्रयास करें कि बच्चे ने किया निगला है ताकि आप डॉक्टर को बता सकें।

#### क्या न करें

- ✓ बच्चे को कुछ भी खाने या पीने को न दें, **दूध भी नहीं।**
- ✓ उलटी कराने की कोशिश न करें।

### धुंए अथवा गैसों को सांस में लेना

#### इससे कैसे बचा जाए

- बेडरूम में गैस या लकड़ी के हीटिंग और खुली लौ वाले बायलर स्थापित न करें।
- किसी भी कमरे में ब्रेजियस का प्रयोग न करें।
- नियमित रूप से अपने बायलरों, हीटिंग और चिमनियाँ की जाँच करें और एक से अधिक प्रणाली के लिए एक ही वेंट का उपयोग न करें।
- बिस्तर में धूम्रपान न करें: आपको जली हुई सिगरेट के साथ नींद आ सकती है तथा आग लग सकती है।
- सफाई करते वक्त डिटेजेंटों और अन्य रासायनिक उत्पादों (सिरका, बेकिंग सोडा, ब्लिच, लाइमस्केल रिमूवर, आदि) को मिलाएं नहीं, क्योंकि इससे ज़हरीली गैसों और वाष्पों का उत्सर्जन हो सकता है।
- बच्चों के आसपास घर में अमोनिया या नमक के तेजाब और शौचालय डिस्केलर का उपयोग न करें: वे अत्यधिक विषाक्त होते हैं।

### प्राथमिक उपचार

#### क्या करें

- ✓ तुरंत कोई खिड़की खोलें तथा बच्चे को तथा विषपान करने वाले व्यक्ति को कमरे के बाहर ले जाएं।
- ✓ तुरंत 118 पर कॉल करें।

#### क्या न करें

- ✓ उस कमरे में लाइटों, स्विचों या मोबाइल फोनो को ऑन न करें जहाँ धुआ या गैस हैं।

### फ़र्सटाइड

#### किया کریں

✓ اگرچہ آپ کا بچہ ٹھیک ٹھاک معلوم پڑتا ہو، پوائزن کنٹرول سنٹر (CAV) کو کال کریں:

- CAV Milan - ٹیلیفون 02 66101029
- CAV Pavia - ٹیلیفون 0382 24444
- CAV Bergamo - ٹیلیفون 800 883 300

فون پر بات کرتے وقت، آپ کے بچے نے جو پروڈکٹ نگل لیا ہے اس کی پیکیجنگ سامنے رکھیں، یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ اس نے کتنی مقدار نگلی ہے اور اپنے بچے کا تخمینی وزن یاد سے بتائیں۔

**یاد رکھیں: پوائزن کنٹرول سنٹر کا ٹیلیفون نمبر اکثر کیمیائی مصنوعات کی پیکیجنگ پر بھی درج ہوتا ہے۔**

✓ پوائزن کنٹرول سنٹر کا نمبر اپنے گھر کے ایڈریس بک میں یا اپنے موبائل نمبر میں محفوظ رکھیں۔

✓ اگر آپ کا بچہ قے کر رہا ہو، گہری نیند سو گیا ہو، کافی زیادہ توانائی ضائع ہو گئی ہو اسے کچھ پی یا اختلاج ہو رہا ہو، **فوری طور پر 118 پر کال کریں** اور جتنی جلدی ممکن ہو یہ پتہ کرنے کی کوشش کریں کہ آپ کے بچے نے کیا چیز نگل لی ہے تاکہ آپ ڈاکٹر کو بتا سکیں۔

#### کیا نہ کریں

- ✓ بچے کو کھانے یا پینے کے لیے کوئی چیز نہ دیں، **دودھ بھی نہیں۔**
- ✓ زیر دستی الٹی نہ کروائیں۔

### دموئیں یا گیس میں سانس لینا

#### اس سے کیسے بچیں

- خوبگاہوں میں گیس یا لکڑی والے بیئرز اور کھلے شعلوں والے بوائز انسٹال نہ کریں۔
- کمروں میں انگیٹھیوں کا استعمال نہ کریں۔
- اپنے بوائز، بیئرز اور آتش زدگی کی جگہیں باقاعدگی سے چیک کریں اور ایک سے زیادہ سسٹم کے لیے ایک ہی روزن استعمال نہ کریں۔
- بیستر میں سگریٹ نوشی نہ کریں: جلتے ہوئے سگریٹ کے ساتھ آپ کو نیند آ سکتی ہے اور آگ لگ سکتی ہے۔
- صفائی کرتے وقت ڈزجننس اور دیگر کیمیائی مصنوعات (جیسے سرکہ، بیکنگ سوڈا، بلینچ، لائم اسکیلر، ریموور وغیرہ) نہ ملائیں کیونکہ اس سے زہریلی گیسیں اور بخارات خارج ہو سکتے ہیں۔
- امونیا یا مؤریٹنک ایسڈ اور ٹوائلٹ کلیئرز کا گہرے پچوں کے آس پاس استعمال نہ کریں: وہ انتہائی زہریلے ہوتے ہیں۔

#### ف़र्सٹا ایڈ

#### کिया کریں

- ✓ فوری طور پر کھڑکی کھولیں اور کسی بچے کو یا زہر لے ہوئے فرد کو کمرے سے باہر لے جائیں۔
- ✓ فوراً 118 پر کال کریں۔

#### کیا نہ کریں

- ✓ جس کمرے میں شعلے یا گیسیں ہوں وہاں پر روشنیان نہ جلائیں، سوئچ یا موبائل فونز نہ کریں۔

## SCARICHE ELETTRICHE

### EVITALE COSÌ

- Controlla che l'impianto elettrico in casa e in garage sia a norma con salvavita e che non ci siano fili, spine e prese danneggiati.
- Non usare elettrodomestici con le mani o i piedi bagnati.
- Mentre il bambino fa il bagno, non lasciare elettrodomestici sui bordi della vasca, soprattutto il phon.
- Evita che i bambini giochino con le prese di corrente.
- Non lasciare elettrodomestici incustoditi o fili elettrici in vista (meglio tenerli nascosti dietro un mobile).
- Dopo l'uso stacca i caricatori e le spine che il bambino può raggiungere.



### PRIMO SOCCORSO

#### FAI COSÌ

- ✓ Prima di aiutare il bambino, stacca immediatamente la corrente elettrica, spegnendo il salvavita e l'interruttore generale.
- ✓ Se non è possibile staccare la corrente elettrica, allontana il bambino usando un oggetto fatto di legno o plastica, che sono materiali isolanti (es. una scopa di legno).
- ✓ Chiama subito il 118.
- ✓ Se il bambino non è cosciente ma respira, mettilo su un fianco.

#### NON FARE COSÌ

- ✓ Non toccare il bambino mentre è ancora a contatto con la corrente: è pericoloso anche per te che lo aiuti!



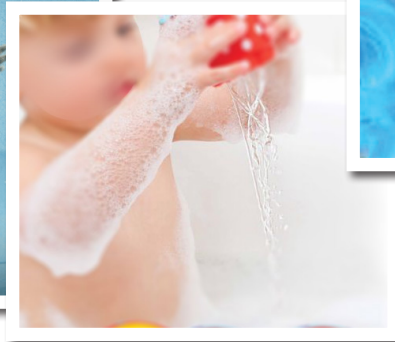


## ANNEGAMENTO

*Il bambino può annegare anche in poca acqua. Tutto succede in modo veloce e silenzioso e di solito il piccolo non riesce a chiedere aiuto.*

### EVITALO COSÌ

- ✓ Non lasciare **mai** solo il bambino nella vasca, in piscina o vicino a raccolte d'acqua.
- ✓ Dopo l'uso svuota sempre la vasca da bagno, il bidet, i catini, i secchi o qualsiasi altro recipiente che contenga acqua.
- ✓ Dopo l'uso togli tutti i giocattoli dalla vasca per il bagnetto o dalla piscina per evitare che il bambino entri in acqua da solo per andare a prenderli.
- ✓ Se hai una piscina, anche di quelle piccole gonfiabili, è meglio recintarla su tutti i lati per evitare che il bambino entri in acqua da solo.
- ✓ Insegna al bambino a nuotare il più presto possibile.



## PRIMO SOCCORSO

### FAI COSÌ

- ✓ Chiama immediatamente il 118.
- ✓ Allontana subito il bambino dall'acqua e mettilo sdraiato a pancia in su con la testa e il corpo allo stesso livello.
- ✓ Se è incosciente ma respira mettilo su un fianco.

### NON FARE COSÌ

- ✓ Non provocare il vomito.
- ✓ Non praticare le manovre per la disostruzione delle vie aeree.







## ALTRI AMBIENTI DOMESTICI:

### I RISCHI

*Oltre alle stanze della casa in cui si vive, anche altri ambienti domestici possono presentare pericoli per i bambini, poiché ci sono apparecchiature, attrezzi, sostanze chimiche.*

#### Attenzione quindi a:

- ✓ garage,
- ✓ cantina,
- ✓ giardino,
- ✓ rampe inclinate di accesso ai garage,
- ✓ cancelli con apertura automatica,
- ✓ scale e ascensori.

Ricordati di togliere le chiavi dalle porte e dagli armadi (per evitare che il bambino si chiuda dentro) e di togliere le chiavi dai veicoli a motore (auto, moto, attrezzi da giardinaggio, ecc.).

## L'ARMADIETTO DEL PRONTO SOCCORSO

#### Controlla che siano presenti:

- ✓ ghiaccio istantaneo,
- ✓ disinfettante e acqua ossigenata,
- ✓ garze sterili e compresse di cotone idrofilo,
- ✓ bende,
- ✓ cerotti di varie dimensioni.

## NORME IGIENICHE IN CASA

- ✓ Lavarsi le mani frequentemente.
- ✓ Lavare a 60° le lenzuola e la biancheria di cotone.
- ✓ Tenere separati i cibi cotti da quelli crudi sia durante la preparazione che durante la conservazione.
- ✓ Lavare con acqua calda e detergente pavimenti e superfici.
- ✓ Disinfettare con varechina il WC.
- ✓ Aprire le finestre più volte al giorno per far entrare aria nelle stanze.

## I GIOCATTOLI

### *Come scegliere i giocattoli giusti per il proprio bambino.*

Questi sono i consigli della Commissione Europea da ricordare:

- ✓ **Mai acquistare giocattoli sprovvisti della marcatura CE;** la marcatura CE certifica che il produttore si impegna a rispettare tutte le norme di sicurezza dell'Unione Europea, che sono tra le più rigorose al mondo.

**Marcatura "CE" conforme**



### ਘਰੇਲੂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਖਤਰੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਉਪਕਰਨ, ਐਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ:

- ✓ ਗੈਰੇਜ
- ✓ ਸੈਲਰ
- ✓ ਬਗੀਚਾ
- ✓ ਗੈਰਜ ਦੇ ਬਾਹਰ ਢਲਾਨ
- ✓ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਗੇਟ
- ✓ ਪੇੜੀਆਂ ਅਤੇ ਲਿਫਟਾਂ।

ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਹਟਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ (ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰ ਲਵੇ) ਅਤੇ ਮੇਟਰ ਵਾਹਨਾਂ (ਕਾਰਾਂ, ਮੋਟਰਸਾਈਕਲਾਂ, ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਦੇ ਸਾਧਨ ਆਦਿ) ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਵੀ ਹਟਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

### ਫਸਟ ਏਡ ਕੈਬਿਨਟ

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

- ✓ ਤਿਆਰ ਆਈਸ
- ✓ ਕੀਟਾਫੂ ਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਾਆਕਸਾਈਡ
- ✓ ਕੀਟਾਫੂ-ਮੁਕਤ ਜਾਲੀਦਾਰ ਕਪੜਾ ਅਤੇ ਕਾਟਨ ਫੂਲ ਪੈਕ
- ✓ ਪੱਟੀਆਂ
- ✓ ਵੱਖ ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪਲਾਸਟਰ।

### ਘਰ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਮਿਆਰ

- ✓ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।
- ✓ ਚੱਦਰਾਂ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਕਪੜੇ 60°C ਤੇ ਧੋਵੋ।
- ✓ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਸਮੇਂ ਪਕੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਕੱਚੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਫਰਸ਼ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ✓ WC ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਕੀਟਾਫੂ-ਮੁਕਤ ਬਣਾਉ।
- ✓ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਆ ਸਕੇ।

### ਅਨੁ ਘਰੇਲੂ ਪਰਿਵੇਸ਼: ਭਾਰੇ

ਆਪਕੇ ਘਰ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਅਤਿਰਿਕਤ, ਅਨੁ ਘਰੇਲੂ ਪਰਿਵੇਸ਼ ਭੀ ਕੁਝ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਪਕਰਨ, ਐਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਰਾਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਇਸਲਿਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ:-

- ✓ ਗੈਰੇਜ
- ✓ ਤਹਿਖਾਨੇ
- ✓ ਬਗੀਚੇ
- ✓ ਗੈਰੇਜ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣੇ ਦੇ ਲਿਏ ਫਲਾਨਦਾਰ ਰੈਂਪਸ
- ✓ ਸਵਚਾਲਿਤ ਦਰਵਾਜ਼ੇ
- ✓ ਸੀਫਟਿਓਂਗਾਂ ਅਤੇ ਲਿਫਟਾਂ।

ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚਾਬੀਆਂ ਨਿਕਾਲਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ (ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਨ ਕਰ ਲੈਣ) ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨਾਂ (ਕਾਰ, ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ, ਉਢਾਨ ਉਪਕਰਨ, ਆਦਿ) ਦੇ ਚਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਕਾਲਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

### ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਉਪਚਾਰ ਕੀ ਅਲਮਾਰੀ

ਜਾਂਚ ਲੈਂ ਕਿ ਆਪਕੇ ਪਾਸ ਹੈ:

- ✓ ਤੈਯਾਰ ਆਡਸ
- ✓ ਨਿਸ਼ਕ੍ਰਮਿਕ ਆਰ ਟ੍ਰਾਇਓਜਨ ਪੇਰਾਕਸਾਈਡ
- ✓ ਕੀਟਾਫੂ-ਮੁਕਤ ਗਾੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਕਾਟਨ ਵੂਲ ਪੈਕਸ
- ✓ ਪਟੀਆਂ
- ✓ ਵਿਭਿੰਨ ਆਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪਲਾਸਟਰ।

### ਘਰ ਪਰ ਸੁਚੱਕਰਤਾ ਮਾਨਕ

- ✓ ਅਪਣੇ ਹਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਧੋਵੋ।
- ✓ ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ 60°C ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਪਰ ਧੋਵੋ।
- ✓ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣੇ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵੈਰਾਨ ਪਕੇ ਹੋਣੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਫਰਸ਼ ਅਤੇ ਸਤਹ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ✓ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਠੀਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਕ੍ਰਮਿਤ ਕਰੋ।
- ✓ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਆ ਸਕੇ।

### ਦਿੱਗਰ ਗੈਰੇਲੋ ਮਾਹਿਲ: ਖਤਰਾ

ਆਪਕੇ ਘਰ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਅਲਾਵਾ, ਦਿੱਗਰ ਗੈਰੇਲੋ ਮਾਹਿਲ ਭੀ ਕੁਝ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਪਕਰਨ, ਐਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਰਾਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਸੁਚੱਕਰਤਾ ਮਾਨਕ:

- ✓ ਗੈਰੇਜ
- ✓ ਸੈਲਰ
- ✓ ਬਾਗੀਚੇ
- ✓ ਗੈਰੇਜ ਤਕ ਫਲਾਨਦਾਰ ਰਸਾਈ ਵਾਲੀ ਡਹਲੀਆਂ
- ✓ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ
- ✓ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਲਿਫਟਾਂ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਾਨਿਆਂ ਦੇ ਚਾਬੀਆਂ ਨਿਕਾਲ ਲੈਣ (ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਨ ਕਰ ਲੈਣ) ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨਾਂ (ਕਾਰ, ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ, ਉਢਾਨ ਉਪਕਰਨ, ਆਦਿ) ਦੇ ਚਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਕਾਲ ਲੈਣ।

### ਫਰਸ਼ ਆਈਡ ਕਾ ਖਾਨਾ

ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਕੇ ਪਾਸ:

- ✓ ਤਿਆਰ ਆਈਡ
- ✓ ਫਰਸ਼ ਆਈਡ ਆਰ ਟ੍ਰਾਇਓਜਨ ਪੇਰਾਕਸਾਈਡ
- ✓ ਫਰਸ਼ ਆਈਡ ਆਰ ਕੀਚ ਆਰ ਕੀਚ ਦੀ ਰੋਠੀ ਕਾ ਪੈਕ
- ✓ ਪੈਨੀਆਂ
- ✓ ਅਨੇਕ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਪਲਾਸਟਰ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ।

### ਗੈਰੇਲੋ ਮਾਹਿਲ ਦੇ ਮਿਆਰ

- ✓ ਅਪਣੇ ਹਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਧੋਵੋ।
- ✓ ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ 60°C ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਪਰ ਧੋਵੋ।
- ✓ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣੇ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵੈਰਾਨ ਪਕੇ ਹੋਣੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਫਰਸ਼ ਆਈਡ ਆਰ ਕੀਚ ਆਰ ਕੀਚ ਦੀ ਰੋਠੀ ਕਾ ਪੈਕ
- ✓ ਪੈਨੀਆਂ
- ✓ ਅਨੇਕ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਪਲਾਸਟਰ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ।

- ✓ **Leggi attentamente tutte le avvertenze e le istruzioni;** è opportuno prestare attenzione alle avvertenze sulla sicurezza e a quelle relative ai limiti di età. Quando acquistate un giocattolo, assicuratevi che sia adatto all'età del bambino cui è destinato.
- ✓ **Acquista i giocattoli sempre presso rivenditori e siti web di fiducia.**
- ✓ **Non dare giocattoli piccoli o con parti piccole che potrebbero staccarsi a bambini di età inferiore a 3 anni: possono essere ingoiati.**



- ✓ **Controlla** che il giocattolo sia privo di parti appuntite e taglienti, sia resistente agli urti e non provochi ferite in caso di rottura. Inoltre, non deve contenere sostanze o preparati che possono diventare infiammabili o tossici e, nei giochi elettrici, la tensione di alimentazione non deve superare i 24 Volt. Se il gioco contiene batterie verifica che il bimbo non possa smontarle.
- ✓ **Tieni d'occhio i bambini mentre giocano;** bisogna accertarsi che i giocattoli siano impiegati come dovrebbero e che siano adatti all'età e alle capacità del bambino.
- ✓ **Controlla** con cura i giocattoli acquistati di seconda mano e quelli ricevuti da amici. Visto che non sono nuovi, rischiano di non rispettare i requisiti di sicurezza.

*Grazie alle mamme di Virginia, Filippo, Irene e Luca, Saayane e Arshan, Sofia, Christian per la preziosa collaborazione.*



## EMERGENZE NUMERI UTILI

- 115 VIGILI DEL FUOCO
- 118 EMERGENZA SANITARIA
- 112 CARABINIERI
- 113 POLIZIA DI STATO
- CENTRI ANTIVELENI  
MILANO 02.66101029  
PAVIA 0382.24444  
BERGAMO 800.883.300

### आपातकाल उपयोगी नंबर

- 115 फायर ब्रिगेड
- 118 एम्बुलेंस
- 112 कैराबिनिएरी (मिलिटरी पुलिस)
- 113 राज्य पुलिस
- विष नियंत्रण केन्द्र

मिलान 02 66101029  
पैविया 0382 24444  
बर्गामो 800 883 300

### بنگامی حالات مفید نمبرات

- 115 فائربریگیڈ
- 118 ایمبولنس
- 112 CARABINIERI (ملٹری  
پولیس)
- 113 ریاستی پولیس
- پوائزن کنٹرول سنٹرز  
MILAN 02 66101029  
PAVIA 0382 24444  
BERGAMO 800 883 300

### ਸੰਕਟ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ: ਉਪਯੋਗੀ ਨੰਬਰ

- 115 ਫਾਇਰ ਬ੍ਰਿਗੇਡ
- 118 ਐਂਬੂਲੈਂਸ
- 112 CARABINIERI (ਮਿਲਿਟਰੀ  
ਪੁਲਿਸ)
- 113 ਸਟੇਟ ਪੁਲਿਸ
- ਜ਼ਹਿਰ ਵੰਡੇਲ ਕੇਂਦਰ

MILAN 02 66101029  
PAVIA 0382 24444  
BERGAMO 800 883 300

