ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਹੱਥੂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਫਸ ਗਿਆ ਹੈ?

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਰੁੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਫਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜੇ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗਲੇ ਵਿਚ ਫੱਸਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁੱਝ ਖਾਂਦਾ ਜਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ‘ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੱਥੂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰੋ; ਇਸ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਫਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਸੰਭਲਣ ਦਿਓ।

ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਹਟਾਓ

‘ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੱਕ’ ਨਾਮਕ ਪੂਰੀ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ **melton.vic.gov.au/startingsolids** ‘ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

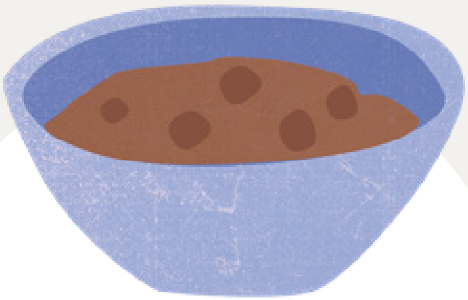
CITY OF MELTON
VicHealth

ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਜਾਂ ਬੀਜ ਪੀਸ ਕੇ, ਕੁੱਟ ਕੇ ਜਾਂ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿਓ (ਸਾਬਤ ਨਾ ਦਿਓ)

ਪੇਸਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ) ਨੂੰ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਕੇ ਦਿਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਾਈਚੇਅਰ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੱਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਛੋਟੇ, ਗੋਲ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਅੱਧਾ ਕੱਟੋ (ਬਲੂਬੇਰੀ, ਅੰਗੂਰ, ਚੈਰੀ ਟਮਾਟਰ, ਮਟਰ)



ਸਖ਼ਤ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰਕੇ, ਪਕਾ ਕੇ ਜਾਂ ਫੇਹ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ।

ਹੱਥੂ ਲੈਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ:

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਸੁਰਖ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ **ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢੇਗਾ**

ਹੱਥੂ ਲੈਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਫੱਸਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

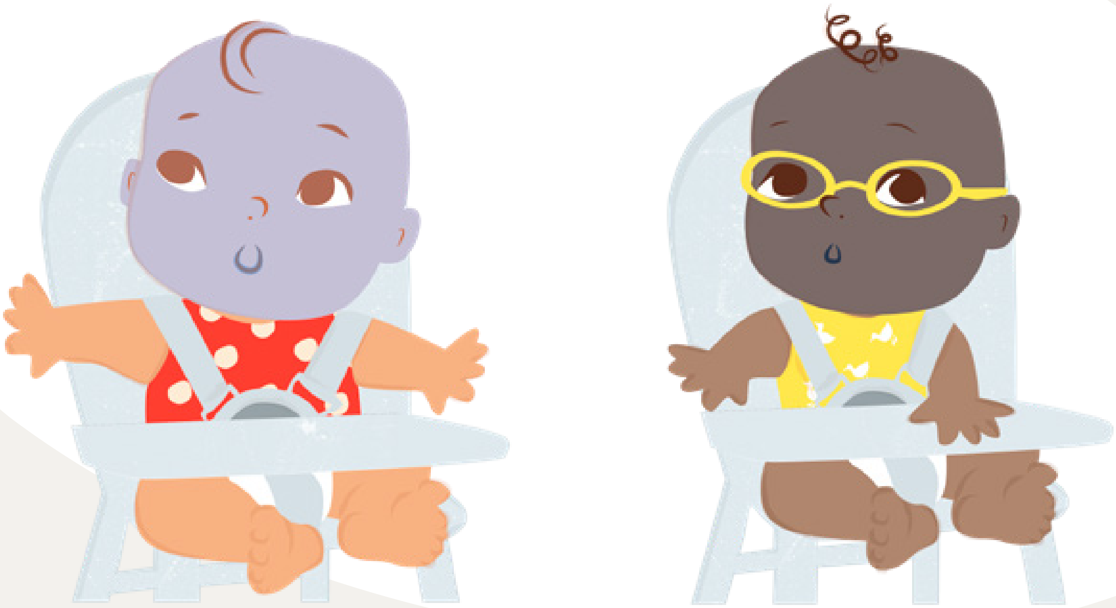
→ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੰਭਲਣ ਦਿਓ।

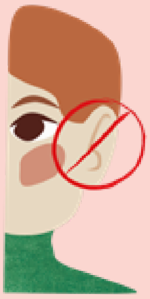
→ ਸ਼ਾਂਤ ਹਨ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਫੱਸ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਫੱਸਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਲੱਛਣ:

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਨੀਲਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ





ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ **ਚੁੱਪ** ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੱਢੇਗਾ

ਸਾਹ ਘੁੱਟਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:
ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਫੱਸਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ: ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ | ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਫੱਸਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ: ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ | ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:
ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਫੱਸਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਫੱਸਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ | ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਨੈੱਟਵਰਕ