



# તમારા બાળકને સુરક્ષિત રાખો!

**ડો** કટર, મારું 2 વર્ષનું બાળક બેટરી કે તેની રમકડાની કાર ગળી ગયું છે, કૃપા કરીને મદદ કરો!

ડોક્ટર, મારા 3 વર્ષના બાળકે ભૂલથી કેરોસીન પી લીધું. તેને ખાંસી આવે છે અને ખૂબ જ ઝડપથી શ્વાસ લે છે મારે શું કરવું જોઈએ?

ડોક્ટર, મેં મારી 9 મહિનાની બાળકની વોકરમાં મૂકી હતી. મને ખબર નથી કે તે દાદરની નજીક કેવી રીતે ગઈ, તે સીડી પરથી નીચે પડી ગઈ છે. તેણી આંખો ખોલતી નથી!

ડોક્ટર, મારો 1.5 વર્ષનો દીકરો બાથરૂમ પાસે રમી રહ્યો હતો જ્યારે હું કપડાં ધોતી હતી. મને ખબર નથી કે તે ગરમ પાણીથી ભરેલી ડોલમાં કેવી રીતે પડ્યો. મેં તેને તરત જ ઉપાડ્યો પણ મને ડર લાગે છે કારણ કે તેના કપાળ અને પીઠ પર ફફોલા પડી ગયા છે! કૃપા કરીને મદદ કરો.

ડોક્ટર કૃપા કરીને મદદ કરો, મારી 4 વર્ષની દીકરીએ ટેબલ પર પડેલી કાતર વડે તેની આંગળી

મૃત્યુ તરફ પણ દોરી શકે છે! સૌથી સારી વાત એ છે કે થોડી માઈન્ડફુલનેસ સાથે તેમને રોકી શકાય છે!

બાળકો ખૂબ જ સાહસિક હોય છે. તેઓ તેમની આસપાસની જગ્યાઓનું નિરીક્ષણ કરવાનું પસંદ કરે છે. તેઓ ખાસ કરીને નાના ખૂણામાં કોલ કરવાનું, વસ્તુઓને ઊંચાઈથી ખેંચવાનું, તેમની આંગળીઓને નાનાં છિદ્રોમાં નાખવાનું, તેમનાં મોંમાં વસ્તુઓ મૂકવાનું પસંદ કરે છે! તેમની પાસે જોખમના કિસ્સામાં પોતાને બચાવવા માટે સમજણ અને ઝડપી પ્રતિક્રિયાઓ નથી. તેથી જ, નાનાં બાળકો જ્યારે ઘરની અંદર અને આજુબાજુ ઘૂંટણિયાં તાણવાનું, ચાલવા અને દોડવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે સૌથી વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. તેથી તમારા બાળકનો જન્મ થતાંની સાથે જ તૈયાર રહેવું શાણપણની વાત છે. ઘરમાં ઉમર-યોગ્ય સુરક્ષા સાવચેતીઓ રાખો.

**3. તીક્ષ્ણ વસ્તુઓ:** છરીઓ, કાતર, દરવાજાની ધાર, ડ્રોઅરની ધાર, સ્કુ ડ્રાઈવર, તૂટેલા કાચ અથવા ધાતુની વસ્તુઓ, પેન્સિલ અથવા પેનની ટોચ.

**4. પાણીનો મોટો સંગ્રહ:** ડોલ, ટબ, પાણીની ટાંકીઓ

**5. વિદ્યુત ઉપકરણો:** બધા પ્લગ પોઈન્ટ, ખુલ્લા ઈલેક્ટ્રિક ડીટિંગ રોડ અથવા લોખંડ. (બધા સોકેટ્સને કવર સાથે અવરોધિત કરો, જ્યારે ઉપયોગમાં ન હોય અથવા દેખરેખ ન હોય ત્યારે તમામ ઉપકરણોને બંધ રાખો.)

**6. ખુલ્લાં છિદ્રો અને ઊંચાઈઓ:** સીડી, ખુલ્લી બારીઓ, બાલ્કનીઓ, ગટર, ખુલ્લા પુલ, ટાંકીઓ. (બાળકોને આ સ્થળોએ પ્રવેશ ન મળે તે માટે સલામતી જાળી અથવા કવર મૂકો)

**7. દોરડાં અને વાયરો:** છૂટક દોરડાં વડે ગળું



પાસેથી ભેટ ન લેવી, ઊંચાઈઓ પર ચડવું નહીં.

\* રસ્તા પર, મોલમાં કે દુકાન પર હો ત્યારે હંમેશાં તમારા બાળકનો હાથ પકડો. ડ્રાઈવિંગ કરતી વખતે તમારા નાના બાળકને હંમેશાં કારની સીટમાં પાછળ રાખો.

જો બાળકને ડ્રાઈવરના ખોળામાં રાખવામાં આવે તો તેને છાતીમાં ઈજા થવાનું જોખમ રહેલું છે.



બાળકો ખૂબ જ સાહસિક હોય છે. તેઓ તેમની આસપાસની જગ્યાઓનું નિરીક્ષણ કરવાનું પસંદ કરે છે. તેઓ ખાસ કરીને નાના ખૂણામાં કોલ કરવાનું, વસ્તુઓને ઊંચાઈથી ખેંચવાનું, તેમની આંગળીઓને નાનાં છિદ્રોમાં નાખવાનું, તેમનાં મોંમાં વસ્તુઓ મૂકવાનું પસંદ કરે છે! તેમની પાસે જોખમના કિસ્સામાં પોતાને બચાવવા માટે સમજણ અને ઝડપી પ્રતિક્રિયાઓ નથી

તમારા બાળક સાથે રોડ ક્રોસ કરતી વખતે ફોન પર વાત ન કરો.

\* બાળકને મોલ, રમતના મેદાન, રેલવે ડબ્બા, એરપોર્ટમાં દેખરેખ વિના ફરવા ન દો. જો તમારા બાળકને હાથપર એક્ટિવિટી હોય અથવા તમારે તમારા બાળકની અને મુસાફરી દરમિયાન એકલા સામાનની કાળજી લેવી હોય તો તમે કાંડાની લિંકનો ઉપયોગ કરી શકો છો. બાથરૂમ અને રસોડાના દરવાજા બંધ રાખો.

\* જો પવનને કારણે દરવાજો અચાનક બંધ થઈ જાય તો ડોરજામ્બ/સ્ટોપરનો ઉપયોગ કરો.

\* સ્પીડ ડાયલ પર ઈમરજન્સી કોન્ટેક્ટ નંબર તૈયાર રાખો. ફર્સ્ટ એઈડ કીટ હંમેશાં રાખો. બેઝિક લાઈફ સપોર્ટ-CPR અને ગૂંગળામણ, ઝેર, દાઝવું, કટ વગેરે માટે પ્રાથમિક સારવારની વ્યૂહરચના જાણો.

વધુ પડતાં સાવધ રહેવું અને અકસ્માતોને અટકાવવા એ ઠીક છે કારણ કે ક્યારેક નિવારણ જ એકમાત્ર ઉપાય છે!



કાપી નાખી! તેણીને ખૂબ લોહી વહે છે!

ડોક્ટર મારો 7 વર્ષનો દીકરો ખૂબ જ હાથપર એક્ટિવ છે! જ્યારે હું તેને બહાર લઈ જાઉં છું ત્યારે મારે ખૂબ કાળજી રાખવી પડે છે. તે બસ રસ્તા પર દોડે છે. હું તેને ઘણી વખત ઠપકો આપું છું કે જેથી સાવચેત રહે. તે સાંભળતો જ નથી. ગઈકાલે તે લગભગ એક કારની અડક્ટે આવતાં રહી ગયો હતો! ડોક્ટર, કાર ચલાવતી વખતે જો હું મારા બાળકને ખોળામાં રાખું તો શું તકલીફ છે? હું હંમેશાં સીટ બેલ્ટનો ઉપયોગ કરું છું!

આ ફક્ત કેટલાક અકસ્માતો છે જે હું દરરોજ બનતા જોઉં છું. અકસ્માતો ભયનો સૌથી મોટો સ્ત્રોત છે. દાઝવું, કપાવું, પડવું અને ઈજાઓ! સૌથી ખરાબ બાબત એ છે કે તે ગંભીર ઈજા અને

## ખતરનાક વસ્તુઓ:

**1. ઝેરી અને હાનિકારક પદાર્થો:** બધી દવાઓ, ડીટરજન્ટ, એસિડ, સફાઈ એજન્ટો, સૌંદર્ય પ્રસાધનો, તેલ વગેરે (બાળકોની પહોંચની બહાર અલમારીમાં બંધ રાખો)

**2. ઉપયોગી વસ્તુઓ અને ગરમ વસ્તુઓ:** નાનાં રમકડાં, બેટરી, સિક્કા, ઈઅર બ્લૂસ, ગેસનો ચૂલો, ગરમ વાસણો, અસ્ત્રી. તેમને બાળકની પહોંચથી દૂર રાખો અને બાળક અડકે નહીં તે માટે તકેદારી રાખો! રમકડાંના તૂટેલા ભાગો, નાની બેટરીઓ અથવા તીક્ષ્ણ ધાર તપાસો. બાળકને તમારા વાહનની ચાવીઓ, મોબાઈલ અથવા સિક્કાઓ રમવા માટે આપશો નહીં.

દબાવવું, ખુલ્લા વાયરો દ્વારા ઈલેક્ટ્રિક શોક, ગ્રીલ જેમાં તેમની ગરદન ફસાઈ જાય છે.

**8. અજાણી વ્યક્તિઓ, રખડતાં પ્રાણીઓ:** બાળકોને અજાણી વ્યક્તિની જાગૃતિ અને સલામત અને અસુરક્ષિત સ્પર્શ વિશે શીખવો

માતા-પિતા અથવા પુખ્ત વયનાં લોકો તરીકે જો આપણા ઘરમાં 7 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકો હોય તો આપણે તેમની સલામતીનું ખૂબ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે! માતા-પિતા તરીકે તમારે અષ્ટાવધાની (બધી દિશામાં ધ્યાન રાખવાનું) હોવું જોઈએ! જો તમે કામમાં વ્યસ્ત હો તો પણ તમારા બાળકની હિલચાલથી વાકેફ રહો.

\* બાળકોને સુરક્ષિત રહેવા વિશે શીખવવું જરૂરી છે, તીક્ષ્ણ વસ્તુઓને સ્પર્શ ન કરવો. અજાણ્યાઓ

