



ਸਾਡਾ ਘਰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ





ਇਹ ਹੋਮ ਫਾਇਰ ਸੇਫਟੀ ਪਲਾਨ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੈ:

ਨਾਮ:

ਪਤਾ:

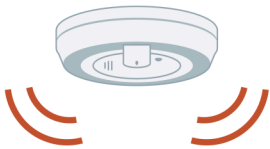
ਫੋਨ:

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਦਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਰੋਕਥਾਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਜੇ ਅੱਗ ਲੱਗਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 'ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ' ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਰਵੱਈਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਕਿ ਜਲਣ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

P.1



ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ

P.3



ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ
ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

P.7



ਜਲਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ
ਫਰਸਟ ਏਡ

P.8



ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ
ਅੱਗ ਤੋਂ
ਸੁਰੱਖਿਆ

P.9



ਘਰ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ
ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ
ਚੈਕਲਿਸਟ

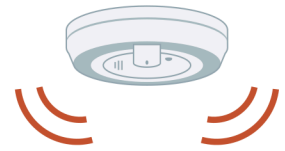
P.12



ਫਾਇਰ ਸੇਫ
ਕਲਰਿੰਗ
ਸ਼ੀਟ

ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ

ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।



ਫ਼ਾਇਦੇ

- ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਯੁੱਧੇ ਅਤੇ ਅੱਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯੁੱਧੇ ਦੀ ਗੰਧ ਨਾ ਆਵੇ। ਕੁਝ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮੀ, ਯੁੱਧੇ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਚਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਅੱਗ ਦੌਰਾਨ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ 50% ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

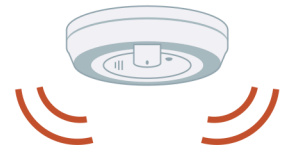
ਟੈਸਟਿੰਗ, ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਅਲਾਰਮ ਬਦਲਣਾ

- ਟੈਸਟ ਬਟਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਲਈ, ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਦਲੋ। ਬੈਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵੀ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਚਹਿਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਨੂੰ ਦਹਾਕੇ (ਹਰ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਦਲੋ। ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਉਹ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖੇ ਜਦੋਂ 10 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਕਾਰਬਨ ਮਨੋਕਸਾਈਡ ਅਲਾਰਮ

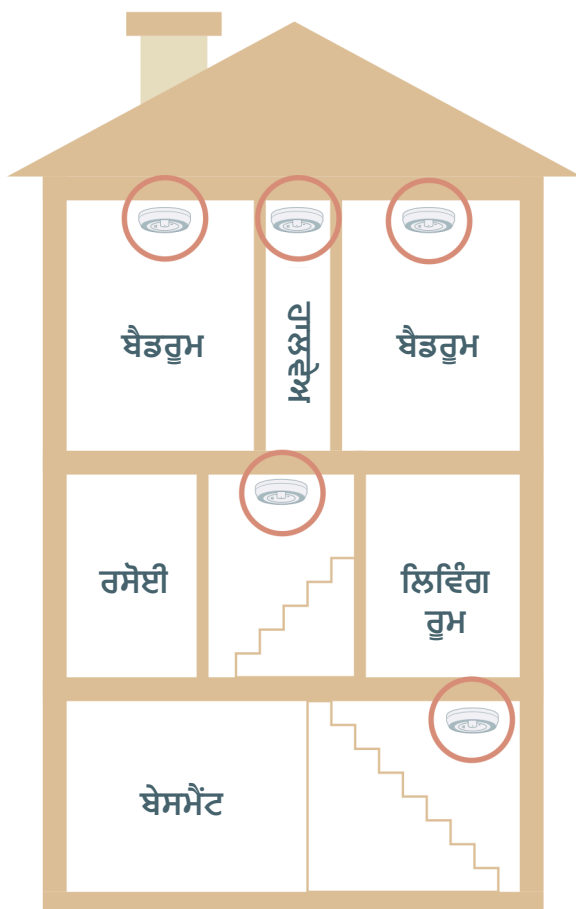
- ਕਾਰਬਨ ਮਨੋਕਸਾਈਡ (CO) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੈਸ ਹੈ ਜੋ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਬੀਪ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਬੀਪ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ CO ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਤਾਰ ਚਾਰ ਵਾਰ ਬੀਪ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਗੇ ਜਾਂ ਵੱਜਣਗੇ।
- CO ਅਲਾਰਮ ਵੀ ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੈ: -
 - ਅਟੈਚਡ ਗੈਰਾਜ (ਘਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਕੰਧ ਵਾਲਾ ਗੈਰਾਜ)
 - ਫਿਊਲ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਉਪਕਰਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਇਰਪਲੇਸ, ਸਟੋਵ, ਭੱਠੀ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੈਂਕੀ ਜੋ ਨੈਚੁਰਲ ਗੈਸ, ਪ੍ਰੋਪੇਨ, ਫਿਊਲ, ਤੇਲ, ਡੀਜ਼ਲ ਜਾਂ ਲੱਕੜ 'ਤੇ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ

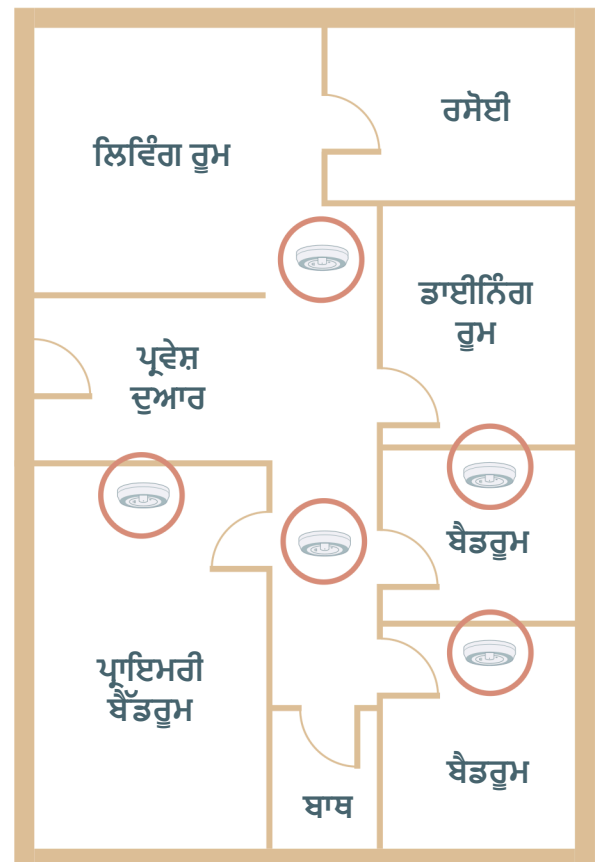


- ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਛੱਤ 'ਤੇ ਲਗਾਓ।
- ਮੈਨਿਊਫੈਕਚਰਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਖਿੜਕੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਏਅਰ ਰਜਿਸਟਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਨਾ ਲਗਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਡਰਾਫਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਲਾਰਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਰਸੋਈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਮੀਟਰ (10 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਾਸ਼ਪ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਅਲਾਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਬੇਸਮੈਂਟ ਸਮੇਤ ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਮੰਜਲ 'ਤੇ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਓ।
- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਹਰ ਬੈਂਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ।

ਬਹੁ-ਮੰਜਲਾ ਘਰ



ਇੱਕ ਮੰਜਲ ਵਾਲਾ ਘਰ



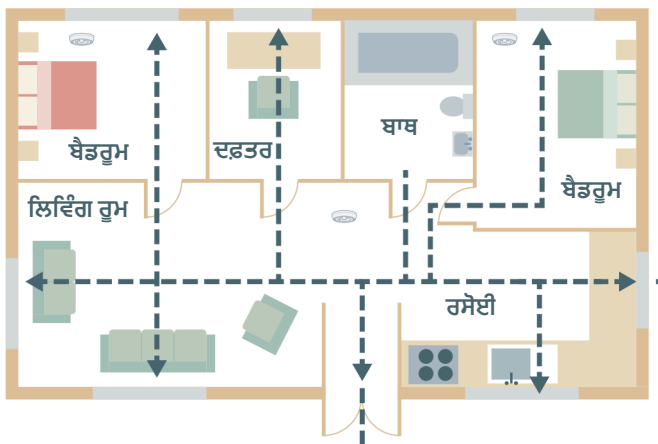
ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਣ 'ਤੇ ਬਚਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ



ਅੱਗ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅੱਗ ਲਗਣ 'ਤੇ ਬਚਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ (Fire Escape Plan) ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਪੇਜ 5 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਰਿੱਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

1. ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਇੱਕ ਫਲੋਰ ਪਲਾਨ ਬਣਾਓ।
2. ਹਰ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਰਸਤਾ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਦੂਜਾ ਰਸਤਾ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਣ।
3. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਹੁ-ਮੰਜ਼ਲਾ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਮਾਰਤ ਦੇ 'ਫਾਇਰ ਸੇਫਟੀ ਪਲਾਨ' ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ। ਬਚਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਇਮਾਰਤ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਥਾਂਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਲਿਫਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰੋ।

4. ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮਿਲਣਗੇ। ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁੱਖ, ਗੁਆਂਢੀ ਦਾ ਘਰ, ਮੇਲਬੱਕਸ ਜਾਂ ਲਾਈਟ ਪੋਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
5. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਬੀਪ ਸੁਣਦੇ ਹਨ (ਜਾਂ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ੇਕਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ), ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਅਤੇ ਹਰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ।
6. ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਰਹੋ! ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 9-1-1 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ, ਗੁਆਂਢੀ ਦੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਫੋਨ ਤੋਂ ਕੌਲ ਕਰੋ।



— ਖਿੜਕੀ
- - -> ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਰਸਤਾ



ਬਾਹਰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਥਾਂ

ਵਧੇਰੇ ਵਿਚਾਰ



- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲਗਣ 'ਤੇ ਬਚਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵਜੰਮੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਵਾਕਰ, ਫ੍ਰੀਲਚੇਅਰ, ਕੇਨ), ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਨੇਤਰਹੀਣ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਬੈਠੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ **ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਨਲੌਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ।**
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਹੁ-ਮੰਜ਼ਲਾ ਘਰ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਮੰਜ਼ਲ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸਕੇਪ ਲੈਡਰ (ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਪੌੜੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਤਾਂ **ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।**
- **ਆਪਣੀ ਖਿੜਕੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਲਰਟ ਸਟਿੱਕਰ ਲਗਾਓ।** ਇਹ BC SPCA ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ,** ਬੇਬੀ ਮੌਨੀਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਬਾਹਰੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋਵੇ।
- **ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ, ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ,** ਫੋਨ, ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਜਾਂ ਟੌਰਚ, ਸੀਟੀਆਂ, ਐਨਕਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈਆਂ, ਚੱਪਲਾਂ, ਕੱਪੜੇ, ਵਾਕਰ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਲਚੇਅਰ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਅਲਰਟ ਸਿਸਟਮ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ,** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲ ਪਾਵੇ। ਅੱਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਨਾਹ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕੰਬਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕੌਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਅੱਗ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿੱਥੇ ਹੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਨਾਹ ਲੈਣਾ ਆਖਰੀ ਉਪਾਅ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਹਰ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ "ਪਨਾਹ ਦੀ ਥਾਂ" (area of refuge) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੌਰਾਨ ਪਨਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਬਚਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ



ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ	
ਤੁਹਾਡਾ ਲੋਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ	
ਬਾਹਰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਥਾਂ	
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਨਾਂ/ ਫੋਨ/ਪਤਾ)	
ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ 'ਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਅਲਰਟ ਸਟਿੱਕਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ	<input type="checkbox"/> ਹਾਂ <input type="checkbox"/> ਨਹੀਂ

ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਬਚਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਇੱਥੇ ਉਲੀਕੋ!

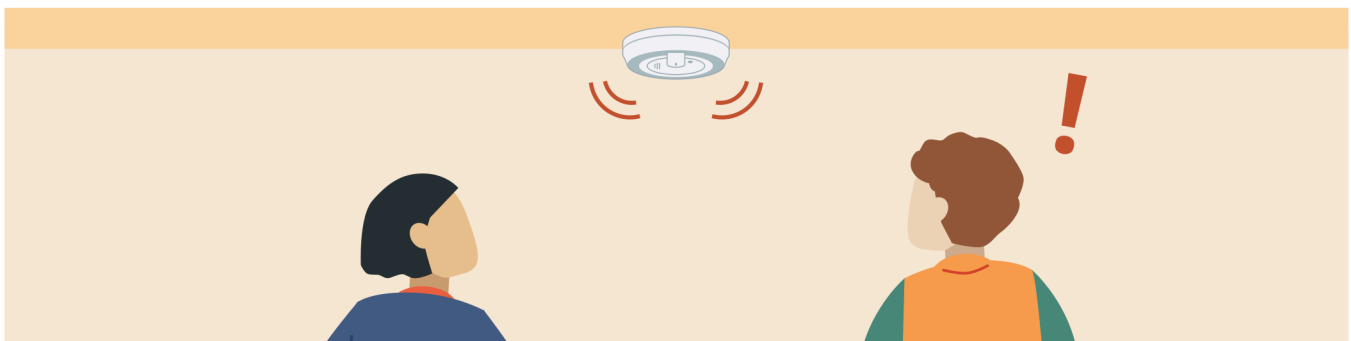
A large grid of dots for drawing a fire escape plan.

ਹੋਮ ਫਾਇਰ ਡ੍ਰਿੱਲ



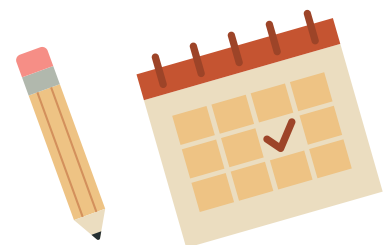
ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਬਚਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਈ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ, ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਫਾਇਰ ਡ੍ਰਿੱਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

1. ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਾਇਰ ਡ੍ਰਿੱਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
2. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਵੱਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।
3. ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਅਲਾਰਮ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਟੈਸਟ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਓ, ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
4. ਜਦ ਸਾਰੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣਗੇ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਵੱਜਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ।
5. ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ ਜਾਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ!



ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤਾਰੀਖਾਂ 'ਤੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਫਾਇਰ ਡ੍ਰਿੱਲ ਲਈ ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ:

1. _____
2. _____



ਜਲਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫਰਸਟ ਏਡ (First Aid for Burns)



ਡਿਗਰੀ	ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ	ਦਰਦ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਇਲਾਜ
ਪਹਿਲੀ ਡਿਗਰੀ ਬਰਸਮਲ ਬਰਨ (ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕਿਸੇ ਗਰਮ ਵਸਤੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਬਲਦਾ ਪਾਣੀ, ਸਟੋਵ ਦੀ ਗਰਮ ਸਤ੍ਹਾ, ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਤੋਂ ਭਾਰ)	<ul style="list-style-type: none"> ਲਾਲੀ ਹਲਕੀ ਸੋਜਸ਼ ਸਨ-ਬਰਨ (ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੜਨਾ) 	ਕੁਝ ਦਰਦ	<ol style="list-style-type: none"> ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਲੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਡੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਰੱਖੋ ਜਾਂ 'ਕੂਲ ਕੰਪੈਸ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਾਫ਼ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ, ਜੋ ਜਲੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕੇਗਾ ਨਹੀਂ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕੋ
ਦੂਜੀ ਡਿਗਰੀ (ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਜਲਨਾ)	<ul style="list-style-type: none"> ਗਿੱਲੇ ਛਾਲੇ ਲਾਲੀ 	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ	<ol style="list-style-type: none"> ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਲੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਡੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਰੱਖੋ ਜਾਂ 'ਕੂਲ ਕੰਪੈਸ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਾਫ਼ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ, ਜੋ ਜਲੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕੇਗਾ ਨਹੀਂ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕੋ ਸਦਮੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪਏ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਫੇੜੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ
ਤੀਜੀ ਡਿਗਰੀ (ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਦਾ ਜਲਨਾ)	<ul style="list-style-type: none"> ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਚਿੱਟੀ ਜਾਂ ਜਲੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ 	ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਰਦ ਕਿਉਂਕਿ ਨਸਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਸੜ ਗਏ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ	<ol style="list-style-type: none"> ਸੜੇ ਹੋਏ ਜ਼ਖਮ ਨਾਲ ਚਿਪਕੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਹਟਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪਏ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਫੇੜੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕੋ ਸਦਮੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ

ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਜ਼ਖਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਜ਼ਖਮ ਚਿਹਰੇ, ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਕਮਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਹੈ
- ਜ਼ਖਮ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਚੀਰਾ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ
- ਜ਼ਖਮ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜ਼ਖਮ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਉਕਸਾਉਣ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ
- ਜ਼ਖਮ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ, ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਧਮਾਕੇ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਸੀ



ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ:

- ✓ ਚਮੜੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ✓ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ✓ ਸੋਜਸ਼ ਘਟਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜਲਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਨਾ ਕਰੋ:

- ✗ ਤੇਲ, ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਜਰੀਨ
- ✗ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਟੂਥਪੇਸਟ
- ✗ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ
- ✗ ਬਰਫ਼

ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ



ਰੋਕਥਾਮ

ਬੁਝਾਉਣਾ

ਗ੍ਰੀਸ ਕਾਰਨ ਅੱਗਾਂ

- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੇਲ ਡੁੱਲਣ ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਸ (ਬੰਧਿਆਈ) ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੇਲ/ਗ੍ਰੀਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਉਬਾਲਣ, ਤਲਣ, ਬ੍ਰੋਇਲਿੰਗ ਜਾਂ ਗ੍ਰਿਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਰ ਨਾ ਜਾਓ। ਤੇਲ ਅਤੇ ਘਿਓ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਹੀਟ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਭਾਂਡੇ/ਪੈਨ ਉੱਤੇ ਢੱਕਣ ਲੱਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਕੁੱਕੀ ਸ਼ੀਟ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ ਅੱਗ ਨੂੰ ਬੁਝਾਓ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਗ੍ਰੀਸ ਦੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਫੈਲ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਓਵਨ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ

- ਆਪਣੇ ਓਵਨ ਨੂੰ ਗ੍ਰੀਸ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਚਰੇ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਬੇਕਿੰਗ, ਰੋਸਟਿੰਗ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਉਬਲਣਾ ਰੱਖਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਰਹੋ।

- ਓਵਨ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੀਟ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ

- ਆਪਣੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਨੂੰ ਗ੍ਰੀਸ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਚਰੇ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

- ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਰੱਖੋ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਨੂੰ 'ਔਫ' ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਲੱਗ ਕੱਢ ਦਿਓ।

ਅਪਲਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ

- ਅਪਲਾਇੰਸਾਂ (ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ) ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਡੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਸ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਇੱਕੋ ਆਊਟਲੈਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਿਵਾਈਸ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋਈਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਜਦ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੇ ਅਪਲਾਇੰਸ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਲੱਗ ਕੱਢ ਦਿਓ।

- ਅਪਲਾਇੰਸ ਦਾ ਪਲੱਗ ਕੱਢ ਦਿਓ
- ਉਚਿਤ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਗਾਂ

- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਢਿੱਲੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਅੱਗ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।
- ਸਟੇਵ 'ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਗਰਮ ਬਰਨਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ।

- 'ਸਟੋਪ, ਡਰੌਪ ਐਂਡ ਰੋਲ' (ਰੁਕ ਜਾਓ, ਫਰਸ 'ਤੇ ਲਿਟ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਰਸ 'ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਘੁਮਾਓ) ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਢਕ ਲਓ।


ਬਿਜਲੀ ਕਾਰਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਗਾਂ

- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਇੱਕੋ ਆਊਟਲੈਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਿਵਾਈਸ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਈ ਵਾਇਰਿੰਗ ਅਤੇ ਪਲੱਗਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਿਸੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਕਰਵਾਓ।
- ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

- ਪਾਵਰ ਔਫ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਉਚਿਤ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ













ਅੱਗਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। 'ਕਿਡ-ਫ੍ਰੈਂਡਲੀ'  ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਜਾਂ ਕੈਲੰਡਰ ਦੇ ਨੇੜੇ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਫਾਇਰਸਮਾਰਟ ਬੀ ਸੀ' (FireSmart BC) ਤੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ firesmartbc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹਾਂ! ਅੱਗ ਤੋਂ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ
ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ		ਹਾਂ! ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ	ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਦੇ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ (ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਅਲਾਰਮ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਅਲਾਰਮ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ (ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ			
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ, ਹਰੇਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਬਣੇ ਦੋ ਰਸਤੇ ਪਤਾ ਹਨ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਤੈਅ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਘਰ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ 'ਸਟੌਪ, ਡਰੌਪ ਅਤੇ ਰੋਲ' ਕਰਨਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੇਤਰਤੀਬ ਪਏ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹਨ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਸਤਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ			
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਪੋਰਟੇਬਲ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਛੋਟੀਆਂ, ਕਾਬੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਪੋਰਟੇਬਲ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਹੀਟਿੰਗ			
	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਹੀਟਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੜ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ (3 ਫੁੱਟ) ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫਾਇਰਪਲੇਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ ਤੋਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਨੰਬਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਫੋਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਲੋਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਫੋਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੇਵ ਗ੍ਰੀਸ ਅਤੇ ਬੇਤਰਤੀਬ ਪਏ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੈ?

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਕੀ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰੀਸ ਕਾਰਨ ਲੱਗੀ ਅੱਗ ਕਿਵੇਂ ਬੁਝਾਉਣੀ ਹੈ?

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੋਈ ਤੋਂ ਬਾਹਰ (pet-free zone) ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਗੈਸ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਘਰੇਲੂ ਉਪਕਰਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ, ਫਰਿੱਜ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰ/ਡਰਾਇਰ ਸਿੱਧੇ ਕੰਧ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਆਊਟਲੈਟ ਵਿੱਚ ਪਲੱਗ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਕੋਰਡ ਵਿੱਚ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਊਟਲੈਟ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਨ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਮ ਬ੍ਰੇਕਰ ਪੈਨਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਲੇਬਲ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗੈਸ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਲਵ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਰਾਇਰ ਦੇ ਲਿੰਟ ਫਿਲਟਰ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਲਾਈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਨੀਚਰ, ਚਾਦਰਾਂ, ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੜ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫ਼ਾਸਲਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਲਾਈਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੜ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਹਨ?

ਮਾਚਿਸਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਟਰ

ਕੀ ਸਾਰੇ ਮਾਚਿਸ ਅਤੇ ਲਾਈਟਰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ?

ਬੈਟਰੀਆਂ

ਜੇ ਲੀਥੀਅਮ-ਆਇਨ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋਣ ਲੱਗਣ, ਛੋਟੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਰੰਗ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਸ਼ੇਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਅਤੇ ਲੈਪਟਾਪ ਵਰਗੀਆਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੈੱਡ ਸ਼ੀਟਾਂ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਢਕਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਚਾਰਜਿੰਗ ਲਈ ਪਏ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਡੀਪੂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਜਲਦੀ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅੱਗ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ

ਕੀ ਐਰੋਸੋਲ ਕੈਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਊਟੀ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ) ਧੁੱਪ/ਹੀਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਸਟੇਵ/ਓਵਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਮਾਚਿਸ ਜਾਂ ਲਾਈਟਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਨੂੰ ਹੀਟ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕਿਸੇ ਕੈਬਿਨੇਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਰਬਿੰਗ ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਹੀਟ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕਿਸੇ ਕੈਬਿਨੇਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਇਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਗੈਸੋਲੀਨ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਪ੍ਰੋਪੇਨ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਪੇਂਟ ਬਿੰਨਰ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਸਾਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅੱਗ, ਹੀਟ ਜਾਂ ਚਿੰਗਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿਗਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਢਕਵੇਂ ਕੰਟੇਨਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸ਼ਟ੍ਰੇਅ) ਵਿੱਚ ਬੁਝਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਦੇ ਹੋ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਔਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਔਕਸੀਜਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਐਸ਼ਟ੍ਰੇਅ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮੋਕਿੰਗ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੋਟਿਆਂ ਅਤੇ ਰਾਖ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਰੇਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਝਾਉਂਦੇ ਹੋ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨਡੋਰ (ਅੰਦਰਲੇ) ਅਤੇ ਆਊਟਡੋਰ (ਬਾਹਰਲੇ) ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੋਕਿੰਗ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਰਿਵਾਜ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੂਣੀ ਜਲਾਉਣੀ, ਮੇਮਬੱਤੀਆਂ ਬਾਲਣੀਆਂ, ਮੈਨੇਰਾਹ ਆਦਿ), ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨਾਲ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੁਝਾਇਆ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਰੋਹਾਂ (ceremonies), ਇਕੱਠਾਂ, ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣਨ/ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਇਰ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ਸਾਡਾ ਘਰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ



ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਜਲਣ ਤੋਂ
ਬਚਾਅ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਗਾਈਡ

