

ਰਿਟਾਇਰ ਫਾਇਰ

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ
ਲਈ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ
ਰਹਿਣ ਦੇ ਗੁਰ



- 1.** ਇਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਅੱਗ ਲਗਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਵਾਲੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



- 2.** ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਂਦੇ ਹਨ।
ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਕ

ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਲਗਾਉ। ਆਪਣੇ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮਾਂ ਦੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਇਹ ਝਾੜੂ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਸਾਲ ਵਿਚ ਦੋ ਬਾਰ ਬਦਲੋ।

3. ਖਾਣਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਕਾਉ। ਜੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਪਏ ਤਾਂ ਸਟੋਵ ਦੀ ਅੱਗ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਪਤੀਲੇ ਫੜਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਚਿਮਟੀ ਜਾਂ ਚਮਚਾ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਉ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਅਗਲੇ ਬਰਨਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਪਤੀਲੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਉਪਰ ਕਰ ਲਉ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਤੀਲੇ

ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਉ, ਅਤੇ ਅੱਗ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।

4. ਇਕ ਬਲਦੀ ਹੋਈ ਮੋਮਬੱਤੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਛੱਡੋ।

5. ਡੂੰਘੀਆਂ ਐਸ਼ਟਰੇਆਂ (ਸਿਗਰਟ ਲਈ ਰਾਖਦਾਨੀ) ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਸਿਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਂਘ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਕਦੀ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਉ।

6. ਪੋਰਟੇਬਲ ਹੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਦਿਉ। ਹੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਮੇਤ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਫੁੱਟ (ਇੱਕ ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

7. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗ ਜਾਏ . . .

. . . ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਡਿੱਗ ਪਉ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਕਜ ਲਉ ਅਤੇ ਉਦੋਂ

ਤਕ ਪਾਸੋਂ ਪਲਟ ਦੇ ਜਾਉ ਜਦ ਤਕ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਬੁਝ ਨਾ ਜਾਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਨਹੀਂ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਲਾਟਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

8. ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਾੜ ਤੋਂ ਬਚੋਗੇ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੀਟਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਵਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 120 ਡਿਗਰੀ ਫੈਰਨਹਾਇਟ (49 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸਿਅਸ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਟਬ ਵਿਚ ਭਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟਬ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

9. ਸਾੜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਗਰਮ ਉਬਲਦਾ ਪਾਣੀ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਸੜ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।

10. ਧੁੰਏਂ ਹੇਠਾਂ ਨੀਵੇਂ ਹੋਕੇ ਰਿੜੋ।
ਅੱਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ
ਧੁੰਏਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਣ
ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੀਵੇਂ ਰਹੋ,
ਜਿਥੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਹਵਾ ਮਿਲੇ
ਕਿਉਂਕਿ ਧੁੰਆਂ ਉਪਰ ਉਠਦਾ ਹੈ।
ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਨੀਵੇਂ
ਹੋਕੇ ਰਿੜਦੇ ਰਹੋ।

11. ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
ਮਿਸਿਸੌਗਾ ਫਾਇਰ ਐਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ
ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (**Mississauga
Fire and Emergency
Services**) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਇਕ ਪਬਲਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ
(**Public Education
Officer**) ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ
ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਏਗਾ:
905-615-4377 ਜਾਂ ਸਾਡੀ
ਵੈੱਬਸਾਈਟ
www.mississauga.ca ਵੇਖੋ

