



5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ
ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ

**WATER
SMART®** ਸੁਝਾਅ

ਡੁੱਬਣਾ ਤੇਜ਼
ਅਤੇ ਚੁਪਚਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਮਾਹਰ
ਲਾਈਫਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ
Water Smart® ਸੁਝਾਅ



ਕੋਈ ਬੱਚਾ 10 ਸਕਿੰਟ ਵਰਗੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇਣ, ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ।

ਮਾਪਿਓ! ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

- ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੇੜੇ ਰਹੋ – ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ।
- ਪੂਲ ਜਾਂ ਬੀਚ 'ਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਫਜੈਕਟਾਂ ਪਹਿਨਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਹਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੱਬ ਦੇ ਕੋਲ ਰਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਪੂਲਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬਾਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਉਲਟਾ ਕਰ ਦਿਓ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੈਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



LIFESAVING SOCIETY®
The Lifeguarding Experts

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

www.lifesavingsociety.com

'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ