ਬਰਨ ਸਚੇਤਨਤਾ ਹਫ਼ਤਾ

ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਕਿੰਡਰਗਾਰਡਨ ਤੋਂ ਸੱਤਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਲਈ

ਹੈਰੀ ਨਾਂ ਦਾ ਹਾਈਡਰੈਂਟ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ:
ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ!

ਰੁਕੋ, ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲੇਟੋ, ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਬਰਨ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਓ

ਰੁਕੋ, ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲੇਟੋ, ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹੋ: 'ਰੁਕੋ, ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲੇਟੋ, ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹੋ' ਦੇ ਅਸੂਲ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪ ਵੀ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅੱਗ ਫੜ ਲੈਣ ਤਾਂ ਉਹ ਜਿੱਥੇ ਹੈ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰੁਕੇ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੇ (ਜੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ), ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲੇਟ ਕੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੁੜ੍ਹੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅੱਗ ਬੁੱਝ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਰੁੜਨ ਨਾਲ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅੱਗ ਦਬ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਢਕਣ ਕਰਕੇ ਅੱਗ ਦਿਆਂ ਲਪਟਾਂ ਕਰਕੇ ਮੂੰਹ ਜਲਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੂੰਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫ਼ੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਰੁਕਣ, ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲੇਟਨ, ਅਤੇ ਰਿੜਨ ਨਾਲ ਅੱਗ ਬੁੱਝ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਾਰਵਾਈ – ਅੱਗ ਦਰਸ਼ਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਅੱਗ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਾਂਗੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਬੰਨ ਦਵੋ। ਫਿਰ ਰੁਕਣ, ਲੇਟਣ, ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਢਕਣ ਅਤੇ ਰਿੜਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਕਾਰਵਾਈ – ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਵੋ। ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਗੀਤ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ "ਰੁਕੋ, ਲੇਟੋ, ਅਤੇ ਰਿੜੋ" ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਬਲਵਾਨ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਬੋਲ ਲਿੱਖੇਗਾ। ਫਿਰ ਇਸ ਨਵੇਂ ਗੀਤ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਇੱਕ ਡਾਂਸ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ। ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਬਾਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ "ਰੁਕੋ, ਲੇਟੋ, ਅਤੇ ਰਿੜੋ" ਦਾ ਆਪਣਾ ਗੀਤ ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਸਿਖਾਏਗਾ।

ਬਰਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਨ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਬਰਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਸ ਤੋਂ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਬਰਫ਼, ਕੋਈ ਲੇਪ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਰਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ। ਜੇ ਬਰਨ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 9-1-1, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੰਬਰ ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦਵੋ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਰੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਵੀ ਉਹ ਵੱਧ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 60° C (140° F) ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 5 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਬਰਨ (ਗੂੜ੍ਹਾ ਬਰਨ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

→

ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਬਰਨ: ਕੁੱਝ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ
ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਬਰਨ: ਛਾਲੇ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੋਈ ਚਮੜੀ, ਡੂੰਘਾ ਦਰਦ
ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਬਰਨ: ਚਿੱਟੀ ਜਾਂ ਸੜੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਬਰਨ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਬਰਨ। ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਬਰਨ ਵਿੱਚ ਸੜੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਸਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਬਰਨ ਫ਼ੰਡ ਦੀ ਵੈਬ-ਸਾਈਟ www.burnfund.org/BAW ਤੇ "ਰੁਕੋ, ਲੇਟੋ, ਰਿੜ੍ਹੋ" ਅਤੇ "ਬਰਨ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰੋ" ਸਬੰਧੀ ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ ਵਿਡੀਓਜ਼ ਵੇਖੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਬਰਨ ਸਚੇਤਨਤਾ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਜਾਮਨੀ ਬੀ.ਸੀ. ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਨਲ ਫ਼ਾਇਰ ਫ਼ਾਈਟਰਜ਼ ਬਰਨ ਫ਼ੰਡ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ

CAPILANO SUSPENSION BRIDGE
Naturally Thrilling Since 1889

www.burnfund.org ਫ਼ੋਨ: : 604 436-5617

RBC Foundation®