

# बाल सुरक्षा जाँचसूची

## Child Safety Checklist

Keep your home safe for babies and children. Share this checklist with anyone who cares for your child. **Keep emergency phone numbers, such as doctor, fire department, poison control (1-800-222-1222) and 911, close to the phone.** Teach your older children how and when to call 911 or other emergency phone numbers.

### Watch Your Child Closely

- Never leave your baby or young child alone:
  - › at home
  - › in a bathtub
  - › in a car, even when your child is sleeping
  - › on a raised surface, such as a bed, changing table or sofa
- Do not leave your baby or young child alone with other children or uncaged pets.

### Safety with Baby Care

- Do not let anyone drink hot liquids while holding your baby.
- Do not let anyone smoke around your baby.
- Place your baby on his or her back every time to sleep.
- Do not lay your baby on a waterbed, pillow or other soft surface that could suffocate him or her.
- Never prop a bottle during a feeding.

अपने घर को शिशुओं और बच्चों के लिए सुरक्षित बनाएँ। आपके बच्चे की देखभाल करने वाले किसी भी व्यक्ति को यह चेक लिस्ट दें। **आपातकालीन फोन नंबर, जैसे कि डॉक्टर, अग्नि शमन विभाग, विष नियंत्रण (1-800-222-1222) और 911, फोन के नज़दीक रखें।** अपने बड़े बच्चों को यह सिखाएँ कि 911 या अन्य आपातकालीन फोन नंबरों पर कब और कैसे फोन करना है।

### अपने बच्चे की ध्यानपूर्वक निगरानी करें

- अपने शिशु या छोटे बच्चे को अकेला न छोड़ें:
  - › घर पर
  - › एक बाथटब में
  - › कार में, तब भी जब आपका बच्चा सो रहा हो
  - › एक ऊँची सतह पर जैसे कि बिस्तर, चेंजिंग टेबल या सोफा पर
- अपने शिशु या छोटे बच्चे को अन्य बच्चों या बिना पालतू जानवरों के साथ अकेला न छोड़ें।

### बच्चे की देखभाल के साथ सुरक्षा

- अपने बच्चे को उठाए हुए किसी व्यक्ति को गरम तरल पदार्थ न पीने दें।
- अपने बच्चे के आसपास किसी को धूम्रपान न करने दें।
- बच्चे को सुलाने के लिए हर बार पीठ के बल लिटाएँ।
- अपने बच्चे को कभी पनगढ़े (वॉटर बेड), सिरहाने या अन्य नरम सतहों पर न लिटाएँ जिनमें उसके दम घुट जाने का खतरा हो।
- दूध पिलाते समय कभी बोतल को कहीं टिकाएँ नहीं।

## Clothing Safety

- ❑ Remove drawstrings in clothing.
- ❑ Use flame retardant sleep sacks and onesies.
- ❑ Do not put necklaces, rings or bracelets on babies.
- ❑ Never tie anything around your baby's neck, even to hold a pacifier.

## Nursery and Equipment Safety

- ❑ Buy baby furniture with the Consumer Product Safety Commission (CPSC) or the Juvenile Products Manufacturers Association (JPMA) label.
  - Choose a crib with slats no more than 2 3/8 inches apart and railing that measure 26 inches high from the mattress frame. Do not use a crib with chipped paint or broken parts. Do not use side drop models.
  - Choose playpens that have mesh with less than 1/4 inch spaces. Make sure the material is securely attached to the top rail and bottom. Never leave the side of a playpen lowered.
- ❑ Use a crib mattress that fits snugly.
- ❑ Never place pillows, padding, bumpers, toys or other items in your baby's crib or playpen. Babies can suffocate on these items.
- ❑ Do not use baby walkers. Each year babies are seriously injured from falls while in walkers.

## कपड़ों की सुरक्षा

- ❑ कपड़ों में से नाड़ा निकाल दें।
- ❑ अग्नि प्रतिरोधी सोने वाले लबादे और टॉप और ट्राउज़र्स साथ में जुड़े एक पीस वाले वस्त्रों का उपयोग करें।
- ❑ शिशुओं को कभी हार, अंगूठियाँ या कंगन न पहनाएँ।
- ❑ अपने शिशु के गले में कभी कोई चीज़ न बाँधें, यहाँ तक कि चुसनी भी नहीं।

## नर्सरी (बच्चे का कमरा) और उपकरण सुरक्षा

- ❑ ग्राहक उत्पाद सुरक्षा आयोग (CPSC) या बाल-उत्पाद उत्पादक संघ (JPMA) के लेबल वाला फर्नीचर ही खरीदें।
  - एक ऐसे लकड़ी की पट्टी वाले बिस्तर का चयन करें जो 2 3/8 इंच से अधिक दूर न हों और जिसकी रेलिंग का माप गद्दे के फ्रेम से 26 इंच ऊँचा हो। चिपके हुए पेंट या टूटे हुए हिस्सों के साथ एक पालने का उपयोग न करें। साइड ड्रॉप मॉडल का उपयोग न करें।
  - ऐसी प्लेपेन का चयन करें जिसमें 1/4 इंच से कम जगह वाली जाली लगी हो। सुनिश्चित करें कि उसका कपड़ा पूरी तरह से ऊपर और नीचे की रेलिंग के साथ जुड़ा हुआ हो। एक प्लेपेन के किनारे को कभी भी नीचे की ओर न रखें।
- ❑ बिस्तर में ऐसे गद्दे का उपयोग करें जो कि सुरक्षित ढंग से फिट बैठता हो।
- ❑ अपने बच्चे के पालने या प्लेपेन में सिरहाने, पैड, बम्पर, खिलौने या अन्य पदार्थ कभी न छोड़ें। इन चीजों में बच्चे का दम घुट सकता है।
- ❑ बेबी वॉकरों का इस्तेमाल न करें। हर साल बच्चों को वॉकर में होने पर गिरने से गंभीर रूप से चोट लगती है।

## Safety in All Rooms of the House

- ❑ Put safety latches on all cabinets and drawers that contain sharp or breakable objects, chemicals or medicines.
- ❑ Put outlet covers on all electrical outlets.
- ❑ Put a baby gate at the top and bottom of all stairways.
- ❑ Cover corners and sharp edges of furniture with corner protectors.
- ❑ Keep items such as electrical cords and plants out of children's reach.
- ❑ Put screens around fire places, hot radiators, stoves, kerosene or space heaters.
- ❑ Lock or latch windows properly. Keep blind and drapery cords wrapped and out of reach to prevent accidental hanging.

## Kitchen Safety

- ❑ Keep hot drinks and foods, knives, cleaning products, plastic bags, and electrical objects out of children's reach.
- ❑ Keep pot handles facing inward on the stove.
- ❑ Choose a high chair with a wide sturdy base and a tray table that securely attaches to both sides. The base should be wider than the top of the chair. Use the safety strap to hold your baby securely in the chair. Keep the chair away from the stove, windows and counters where unsafe items can be pulled off.
- ❑ Never hold or carry a child while using the stove.
- ❑ Do not heat baby food, formula or breastmilk in a microwave. It can create hot spots.

## घर के सभी कमरों में सुरक्षा

- ❑ ऐसी सभी अलमारियों और दराज़ों में सुरक्षा कुंडियाँ लगवाएँ जिनमें तीखे या टूटने वाला सामान, रसायन या दवाईयाँ रखी हों।
- ❑ सभी विद्युत निकासों पर निकास कवर लगाएँ।
- ❑ सभी सीढ़ियों के ऊपरी ओर और निचले हिस्से पर बेबी गेट लगवाएँ।
- ❑ फर्नीचर के कोनों और तीखे किनारों को कॉर्नर प्रोटेक्टर से ढक दें।
- ❑ बिजली की तारों और पौधों जैसी चीजों को पहुँच से बाहर रखें।
- ❑ फायर प्लेस, गरम रेडियेटर, स्टोव, कैरोसीन या स्पेस हीटर्स के आस-पास स्क्रीन लगाएँ।
- ❑ खिड़कियों को अच्छी तरह से ताला या कुंडी लगाएँ। ब्लाइंड्स और पर्दों की तारों को बांध कर और बच्चों की पहुँच से दूर रखें ताकि दुर्घटनावश लटकने से बचा जा सके।

## रसोईघर की सुरक्षा

- ❑ गरम पेय पदार्थों, चाकूओं सफाई करने वाले उत्पादों, प्लास्टिक बैगों, और बिजली के उपकरणों को बच्चों की पहुँच से दूर रखें।
- ❑ स्टोव पर केतली के हैंडलों को अन्दर की तरफ कर के रखें।
- ❑ एक ऐसी ऊँची कुर्सी का चयन करें जिसका आधार मजबूत हो और उसमें एक ऐसी ट्रे टेबल हो जो दोनों ओर से सुरक्षित रूप से जुड़ी हो। आधार कुर्सी के शीर्ष से अधिक चौड़ा होना चाहिए। अपने बच्चे को उस कुर्सी में सुरक्षित रूप से बिठाने के लिए सुरक्षात्मक फीते का उपयोग करें। कुर्सी को स्टोव, खिड़कियों और काउंटर से दूर रखें जहाँ असुरक्षित चीजे खींची जा सकती हैं।
- ❑ स्टोव का उपयोग करते समय कभी भी बच्चे को पकड़कर न रखें।
- ❑ बेबी फूड, फ़ॉर्मूला या स्तन-दूध को माइक्रोवेव में गर्म न करें। इससे चमकीले दाग सृजित हो सकते हैं।

## Water Safety

- ❑ Adjust the temperature on the water heater to 120 degrees Fahrenheit or less.
- ❑ Check that the bath water is warm, not hot, before putting your baby or young child in the water. The temperature of the water should be 100 degrees F or 37 degrees C. Use only a small amount of water in the bathtub.
- ❑ Use a baby tub for at least the first 5 months. Then use a tub seat when your baby is able to sit without help.
- ❑ **Never leave your baby or young child alone in the bathtub, hot tub or backyard pool – even for a second.** If the telephone or doorbell rings, ignore it or take your child with you to answer it. Young children can drown very quickly in a small amount of water.
- ❑ Keep toilet lids down.
- ❑ Do not leave buckets or inflatable pools around with water in them.

## Medicine Safety

- ❑ Store medicines and vitamins out of children's reach in a locked drawer or cabinet.
- ❑ Never give home remedies or medicine to your child without first checking with a doctor.
- ❑ Check with a doctor or pharmacist for the right medicine dose for your child's age or weight.

## जल सुरक्षा

- ❑ पानी के हीटर का तापमान 120 डिग्री फारेनहाइट या उससे कम रखें।
- ❑ अपने शिशु या छोटे बच्चे को पानी में डालने से पहले जाँच लें कि नहाने का पानी कुनकुना है पर गर्म नहीं। पानी का तापमान 100 डिग्री फ़ॉरेनहाइट या 37 डिग्री सेल्सियस होना चाहिए। बाथटब में पानी का उपयोग सिर्फ़ थोड़ी मात्रा में करें।
- ❑ कम से कम शुरूआत के 5 महीने में बेबी टब का इस्तेमाल करें। और फिर जब आपका बिना सहारे के बैठना शुरू कर दे तो एक टब सीट का इस्तेमाल करें।
- ❑ **अपने शिशु या छोटे बच्चे को बाथटब, गर्म टब या बैकयार्ड पूल में कभी अकेला न छोड़ें** - एक सेकंड के लिए भी नहीं। यदि टेलीफोन या दरवाजे की घंटी बजे तो उसे नज़रअंदाज कर दें या उसका जवाब देने के लिए अपने बच्चे को साथ ले जाएँ। छोटे बच्चे थोड़े से पानी में भी बहुत जल्दी डूब सकते हैं।
- ❑ टॉयलेट के ढक्कनों को नीचे रखें।
- ❑ उसके आसपास बाल्टियों या फुलाए जा सकने वाले पुल्स को पानी भरी हालत में छोड़ें।

## दवाईयों की सुरक्षा

- ❑ दवाईयों और विटमिनो को बच्चे की पहुंच से दूर एक तालाबन्द दराज़ या अलमारी में रखें।
- ❑ अपने बच्चे को पहले डॉक्टर से जाँच किये बिना घरेलू नुस्खे या दवाईयों न दें।
- ❑ अपने शिशु की आयु और वजन के मुताबिक दवा की उपयुक्त खुराक के बारे में एक डॉक्टर या औषधि विक्रेता से बात करें।

## Toy Safety

- ❑ Always buy flame resistant, washable, non-toxic toys.
- ❑ Check toys to be sure they are for the right age for your child.
- ❑ Keep small objects, balloons, and plastic bags away from your baby or young child. If objects can fit into a toilet paper roll, they are too small for your baby or young child.
- ❑ Teach your child to wear a bike helmet when using a bike, scooter, skateboard and other wheeled toys. Helmets reduce the risk of serious head injury.

## Car Safety

- ❑ Always use approved child safety seats for your child's age and weight.
- ❑ Install safety seats in the back seat. Place babies in a rear-facing seat until 2 years old or until they reach the highest height and weight allowed by the manufacturer— usually about 35 pounds.
- ❑ Check with your local children's hospital, health department or fire department to have someone check that the seat is in the car the right way.
- ❑ Never hold a baby or child on your lap while riding in a car or truck.
- ❑ Everyone in the car should be wearing a seat belt, or be in a car seat or booster seat that is right for the child's age, weight and height.

## खिलौनों की सुरक्षा

- ❑ हमेशा आग रोधी, धोएँ जा सकने योग्य, विष रहित (नॉन टॉक्सिक) खिलौने ही खरीदें।
- ❑ खिलौने आपके बच्चे की उम्र के मुताबिक सही हों यह निश्चित करने के लिए जांच लें।
- ❑ छोटी चीजों, गुब्बारे और प्लास्टिक बैगों को अपने शिशु या छोटे बच्चे की पहुंच से दूर रखें। यदि कोई चीज टायलेट पेपर रोल में फिट बैठती है तो वह आपके शिशु या छोटे बच्चे के लिए बहुत छोटी है।
- ❑ अपने बच्चे को एक बाइक हेलमेट पहनना सिखाएँ जबकि एक साइकिल, स्कूटर, स्केटबोर्ड और पहिए वाले अन्य खिलौनों का इस्तेमाल कर रहे हों। हेलमेट पहनना गंभीर सिर की चोटों के खतरे को कम करता है।

## कार की सुरक्षा

- ❑ हमेशा अपने बच्चे की आयु और वजन के मुताबिक अनुमोदित बाल सुरक्षा सीटों का इस्तेमाल करें।
- ❑ पिछली सीट पर सुरक्षा सीटों को लगाएँ। शिशुओं को पीछे की तरफ मुँह वाली सीटों पर बिठाएँ जब तक कि बच्चा 2 साल का या निर्माता द्वारा बताई गई उच्चतम लम्बाई और वजन - आमतौर पर लगभग 35 पाउंड तक न पहुंच जाएँ।
- ❑ गाड़ी में सीट सही तरीके से रखी गई है इसकी जांच अपने बच्चों के स्थानीय अस्पताल, स्वास्थ्य विभाग या अग्नि शमन विभाग के किसी प्रतिनिधि से कराएँ।
- ❑ गाड़ी या ट्रक में सफर करते समय एक शिशु या बच्चे को अपनी गोद में कभी न बिठाएँ।
- ❑ कार में बैठे हरेक व्यक्ति को सीट बैल्ट पहननी चाहिए, या कार की सीट या बूस्टर सीट पर हो जो बच्चे की उम्र, वजन और ऊंचाई के लिए सही हो।

## Fire Prevention

- ❑ Keep matches, lighters and flammables (like gasoline) out of your child's reach.
- ❑ Install smoke alarms with working batteries on every floor of your home. Be sure to place alarms near rooms where you and your children sleep.
- ❑ Check smoke alarm batteries each month and change them every six months.
- ❑ Plan more than one escape route from each room in the house and pick a place for everyone to meet outside. Practice this plan with your children.
- ❑ Teach your child about fire safety.
- ❑ Do not leave candles lit unless an adult is in the room and blow them all out when you go to sleep.

## Other Safety Measures

- ❑ Carbon monoxide (CO) is a colorless, odorless gas that can kill.
- ❑ Install a CO detector on each floor of your home. CO comes from unvented space heaters, blocked chimneys, leaking furnaces, gas water heaters, wood or gas stoves, gasoline powered equipment such as generators and car exhaust from attached garages.
- ❑ Contact your local health department to learn about lead poisoning dangers if you live in a home or use a daycare that was built before 1978. Painted toys or furniture that are older or come from another country may also have lead in them. Children under 6 years old are at the most risk for lead poisoning.

## अग्नि से बचाव

- ❑ माचिस, लाइटर और ज्वलनशील (गैसोलीन जैसे) पदार्थों को अपने बच्चे की पहुँच से बाहर रखें।
- ❑ अपने घर के प्रत्येक फ्लोर (मंजिल) पर कार्यरत बैटरियों के साथ धुआँ अलार्म लगाएँ। जहाँ आप और आपका बच्चा सोते हैं उन कमरों के पास अलार्म लगवाना सुनिश्चित करें।
- ❑ स्मोक अलार्म की बैटरियों को हर महीने जांचें और उन्हें हरेक छह महीनों पर बदल दें।
- ❑ घर के प्रत्येक कमरे से बचकर निकलने के लिए एक से ज़्यादा रास्ते रखने की योजना बनवाएँ और हरेक के बाहर मिलने के लिए एक जगह निर्धारित करें। अपने बच्चों के साथ इस योजना का अभ्यास करें।
- ❑ अपने बच्चे को अग्नि सुरक्षा के बारे में शिक्षित करें।
- ❑ जब तक कोई वयस्क कमरे में न हो, तब तक मोमबत्ती जलती हुई न छोड़ें और जब आप सोने जाएँ तो उन्हें बुझा दें।

## अन्य सुरक्षा उपाय

- ❑ कार्बन मोनोक्साइड (CO) एक रंगहीने, गंधहीन गैस है जो मार सकती है।
- ❑ अपने घर की प्रत्येक मंजिल पर CO डिटेक्टर लगावाएँ। CO वायु न निकल सकने के मार्ग वाले स्पेस हीटर्स, रूकी हुई चिमनियों, लीक होने वाली भट्टियों, गैस वॉटर हीटर्स, लकड़ी या गैस हीटर्स, जुड़े हुए गैरेजों में गैसोलीन से चलने वाले उपकरणों जैसे कि जेनेरेटर और कार निकासों से आती है।
- ❑ यदि आप 1978 से पूर्व निर्माण हुए एक घर में रहते हैं या एक डेकेयर का उपयोग करते हैं तो सीसे से होने वाली विषक्तता के खतरों के बारे में जानने के लिए अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से सम्पर्क करें। रंगे हुए खिलौने और फर्नीचर जो पुराने हैं या दूसरे देश से आए हैं उनमें भी सीसा हो सकता है। 6 साल से छोटे बच्चों को सीसे से विष फैलने का सबसे ज़्यादा खतरा होता है।

- ❑ Keep guns and other firearms out of your home. If they must be in the home, unload them and put them in a locked place. Keep the keys out of children's reach. Store the gun in a separate place from the bullets.
- ❑ Consider taking an infant/child CPR course and first aid class.
- ❑ Teach your child how to cross the street safely.
- ❑ Put sunscreen of SPF 15 or higher on your child. Put a hat on babies less than 6 months old. Try to keep children under age 1 out of the sun.
- ❑ बन्दकों और अन्य हथियारों को अपने घर से दूर रखें। यदि उनका घर में रहना ज़रूरी है तो उन्हें खाली करें और एक तालाबन्द स्थान में रखें। चाबियों को बच्चों की पहुंच से दूर रखें। बन्दक को गोलियों से अलग स्थान पर रखें।
- ❑ शिशु/बच्चे के लिए CPR कोर्स और प्राथमिक उपचार कक्षा लेने पर विचार करें।
- ❑ अपने बच्चे को सुरक्षित ढंग से सड़क पार करना सिखाएँ।
- ❑ अपने बच्चे पर एसपीएफ 15 या उससे अधिक का सनस्क्रीन लगाएँ। 6 महीने तक के बच्चों को हैट लगाएँ। 1 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को धूप से दूर की कोशिश करें।

**Talk to your children's doctor or nurse if you have any questions or concerns about their safety.**

**यदि आपके बच्चों की सुरक्षा संबंधी कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने बच्चों के डॉक्टर या नर्स से बात करें।**