

12

ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਭੋਜਨ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਡੀਆਂ ਮੌਲਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰੈਣ ਬਸੇਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਰੈਣ ਬਸੇਰੇ ਨੂੰ ਮਕਾਨ ਜਾਂ ਘਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਟੇਦਾਰ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰਾਧਾ ਦੀ ਸਹੇਲੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਇੱਕ ਫਲੈਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਹੇਲੀ ਰਜਨੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਬੰਗਲੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਮਕਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇਪਣ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਵਿੱਭਿੰਨ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਇਸ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਚੋਣ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਚੋਣ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਉਸਦਾ ਸਥਾਨ, ਆਸ-ਪਾਸ ਦਾ ਮਾਹੌਲ, ਸਫ਼ਾਈ ਆਦਿ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਜਾਣ ਪਾਓਗੇ।



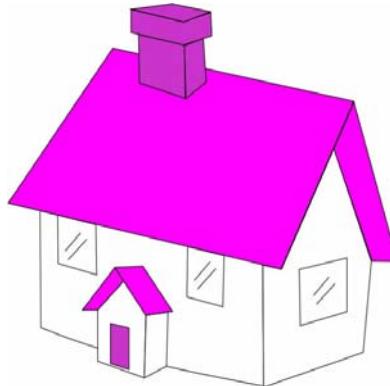
ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ, ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ-

- * ਇੱਕ ਘਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
- * ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
- * ਕੁਸ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਭਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ
- * ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸਫ਼ਾਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕੋਗੇ।



ਟਿੱਪਣੀ



ਚਿੱਤਰ 12.1



ਟਿੱਪਣੀ

12.1 ਘਰ ਦੇ ਕਾਰਜ

ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਕਾਨ ਇੱਕ ਭੋਤਿਕ ਨਿਰਮਾਣ ਹੈ ਜੋ ਇੱਟ, ਰੇਤ, ਸੀਮਿੰਟ, ਪੱਥਰ ਆਦਿ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 12.2

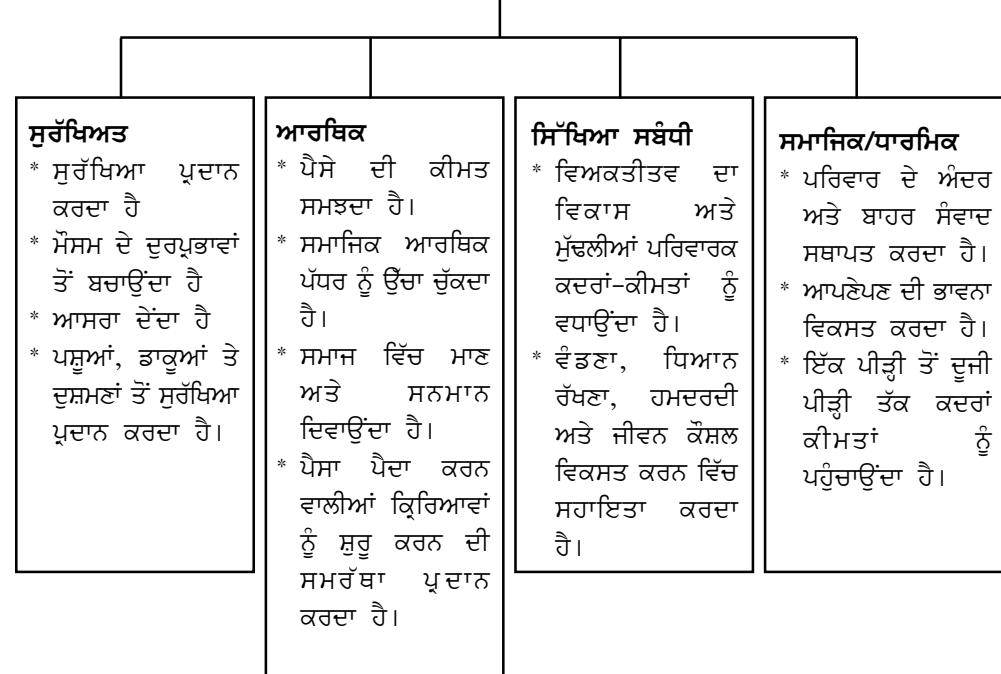
ਇੱਕ ਮਕਾਨ ਉਸ ਸਮੇਂ ਘਰ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਪਿਆਰ, ਸਿਹਤ, ਆਰਾਮ, ਸੰਤੋਸ਼ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 12.3

ਹਣ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ 'ਘਰ' ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਮਕਾਨ ਤੋਂ ਕਿਧਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਘਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਹਾਵਤ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਕਾਰਜ



ਚਿੱਤਰ 12.4

ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਘਰ ਨਾ ਕੇਵਲ ਡੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰੇਮ, ਸਿਹਤ, ਧਰਮ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਮੌਲਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਵਿੱਭਿੰਨ ਸਮਾਗਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਚਿੱਤਰ ਸੰਖਿਆ 12.4 ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ।

12.2 ਘਰ ਲਈ ਸਥਾਨ ਦੀ ਚੋਣ

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਘਰ ਸਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਹੈ? ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਦਲਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਘਰ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਈ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ 'ਸਥਾਨ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰ ਦਾ ਸਥਾਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ? ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਸਥਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- * **ਗੁਆਂਢ:** ਘਰ ਕਿਥੇ ਸਥਿਤ ਹੋਏਗਾ, ਉਸਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋਵੇ। ਜਿਥੇ ਬਿਜਲੀ, ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਸੀਵਰੇਜ ਸਿਸਟਮ ਪਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਖੇਤਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਘਰ, ਬੈਂਕ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਨੇੜੇ ਉਪਲੱਭਿਤ ਹੋਵੇ।



ਚਿੱਤਰ 12.5

- * **ਭੌਤਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ:** ਸਥਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਭਾਰੀ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਾਯੂ ਤੇ ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੀਵੇਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਘਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਹੜ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਭਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਚੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਘਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਘਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ ਵਧੀਆ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

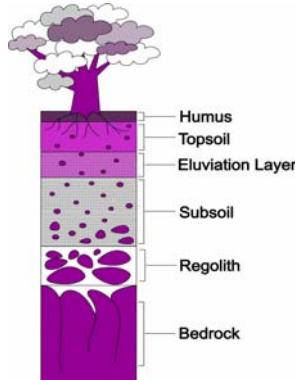
- * **ਮਿੱਟੀ:** ਮਕਾਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਮਕਾਨ ਟਿਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਕਾਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਉਥੋਂ ਦੀ ਮਿੱਟੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਿੱਟੀ ਸਤਹਿ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 5 ਫੁੱਟ ਹੇਠ ਤੱਕ ਠੋਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ



ਚਿੱਤਰ 12.6

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ

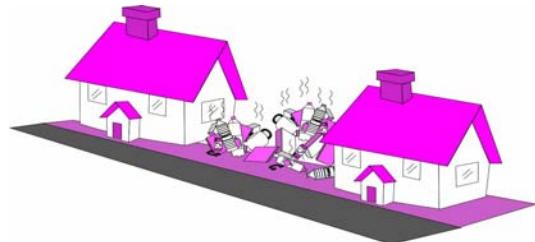
ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਇੱਕ ਘਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੋਲੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਜ਼ਰੀ ਵਾਲੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਮਕਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਥਰੀਲੀ ਸਤਹਿ ਨੀਂਹ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਭੂਮੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਨਿਕਾਸੀ ਪਾਈਪਾਂ ਬਿਛਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- * **ਸਫ਼ਾਈ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ:**

ਅਜਿਹੇ ਖਾਲੀ ਪਲਾਟ ਦੇਖੇ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੂੜਾ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਪਲਾਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮਕਾਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਅਜਿਹੇ ਪਲਾਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਤਹਿ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਕਾਸੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਸੜਕ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 12.7

- * **ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਹੂਲਤਾਂ:**

ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਰ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਘਰ, ਬੈਂਕ, ਹਸਪਤਾਲ ਆਦਿ। ਇਹ ਸਹੂਲਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਪੈਦਲ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੀ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 12.8



ਗਤੀਵਿਧੀ 12.1

ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ (ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ) ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਵਿਕਸਤ ਖੇਤਰ

ਬਰਾਬਰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ



ਟਿੱਪਣੀ

ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਉਪਲੱਭਤਾ	
ਭਾਰੀ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਤੋਂ ਦੂਰ	
ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਠਿਆ ਹੋਇਆ	
ਬਿਜਲੀ	
ਉੱਚਿਤ ਜਲ ਸਪਲਾਈ	
ਪੱਕੀ ਸੜਕ	
ਨਿਕਾਸੀ ਅਤੇ ਸੀਵਰੇਜ ਦੀ ਸਹੂਲਤ	
ਬੈਂਕ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ	
ਡਾਕਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ	
ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ	
ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ	

12.3 ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ:

ਸਾਡਾ ਘਰ ਵਿਭਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਘਰ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਉਪਲੱਭ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਜ ਹਨ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਸੌਣਾ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਭੰਡਾਰਣ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਪੜਾਈ ਕਰਨੀ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਸਥਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਸਥਾਨ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਪਲੱਭ ਸਥਾਨ ਦੀ ਉਚਿਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਆਮ ਨੁਕਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ:

- * ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਓ।
- * ਹਰ ਕਾਰਜ ਲਈ ਸਥਾਨ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਲਓ।
- * ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਰਸੋਈਘਰ ਜਾਂ ਬੈਠਕ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੜਾਈ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਬੈਡਰੂਮ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ

ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

- * ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਰੱਖਕੇ ਉਸ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾ ਕਰੋ।
- * ਬਹੁ ਉਦੇਸ਼ੀ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਸੋਫਾ-ਕਮ-ਬੈਂਡ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੋਫ਼ੇ ਨੂੰ ਬਿੱਚ ਕੇ ਸੌਣ ਲਈ ਬੈਂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਪੜਾਈ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਕਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸੈਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਬਹੁ ਉਦੇਸ਼ੀ ਫਰਨੀਚਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਭ ਹੈ।
- * ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੰਡਾਰਣ ਇਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਵੰਡ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬੈਠਕ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਤਰਫ਼ ਦੀ ਸ਼ੈਲਫ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਰੈਕਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਕਮਰੇ ਦੀ ਤਰਫ਼ ਕਰਾਕਰੀ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਰਨੀਚਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭੰਡਾਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਾਕਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਂਡ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਸਟੂਲ ਵਿੱਚ ਡਰਾਅਰ ਆਦਿ। ਪੱਤੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਭੰਡਾਰਣ ਜਾਂ ਬਾਬਰੂਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਉ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੀਏ:

ਬੈਠਕ ਜਾਂ ਸੰਯੁਕਤ ਬੈਠਕ-ਖਾਣੇ ਦਾ ਕਮਰਾ: ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਥੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਘਰ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਛੋਟੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਮਰਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮਾਗਮ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠ ਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪੜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 12.9 ਬੈਠਕ

ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ: ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੌਣ ਕੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਮਰਾ ਸ਼ੋਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਲੰਘ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਉਚਿਤ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਵਰਗਾਕਾਰ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰੇ ਉੱਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਬਾਬਰੂਮ ਜਾਂ ਪਖਾਨਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਮੇਜ਼ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 12.8 ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ

ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ: ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਟਾਈਲਟ ਸੀਟ ਅਤੇ ਧੋਣ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਫਰਸ਼ ਗੈਰ ਫਿਸਲਨ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਥੇ ਘੁਟਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਵੇ।



ਚਿੱਤਰ 12.11 ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ

ਰਸੋਈ ਘਰ: ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ ਘਰ ਨੂੰ ਪੂਰਬ ਜਾਂ ਉੱਤਰ ਪੂਰਬ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਵੇਰੇ ਮੌਕੇ ਸੂਰਜ ਚੜਨਾ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇਹਨ ਜੋ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਰਸੋਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਨਿਕਾਸੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਜਾਲੀ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛਰ ਉਥੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਰਸੋਈ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੌਨੋਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਢਕਵੀਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਘਰ ਦੀ ਇੱਕ ਦੀਵਾਰ

ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਥੋਂ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਧੂਏ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਕਾਸੀ ਪੱਖਾ (ਐਗਜਾਸਟ ਫੈਨ) ਵੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨਿਕਾਸੀ ਦੀ ਵਧੀਆ ਵਿਵਸਥਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਣ। ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਭਾਰਤੀ ਔਰਤਾਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜਕੱਲ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਰਸੋਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਨ ਹੈ।

ਕਮਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਨਿਯੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਕੇ ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 12.2

ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਸਥਾਨ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਮਰਾ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਕਮਰਾ ਬੈਠਕ ਹੈ ਜਿਥੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ



ਚਿੱਤਰ 12.11

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ

ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਚੁਕਵੇਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਉੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕਮਰਾ/ਖੇਤਰ	ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ	ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	ਪੜਾਈ ਦੇ ਕਮਰੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਅ
ਬੈਠਕ			
ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ			



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12.1

- ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ (ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ, ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆਕ) ਲਿਖੋ:

	ਗਤੀਵਿਧੀ	ਕਾਰਜ
ਉ	ਦੀਵਾਲੀ ਮਨਾਉਣਾ	
ਅ	ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਆਦਰ-ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ	
ਇ	ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ	
ਸ	ਟਿਊਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ	
ਹ	ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਬਣਨਾ	
ਕ	ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ	

- ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਥਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਪਹਿਲੂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

	ਸਥਿਤੀ	ਸਥਾਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ
ਉਦਾਹਰਨ	ਖੁੱਲਾ ਸਥਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਥਾਂ ਉਪਲੰਬਧ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।	ਭੌਤਿਕ ਸਵਰੂਪ
	ਉਚਿੱਤ ਜਲ ਸਪਲਾਈ, ਬਿਜਲੀ, ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਜਲ ਨਿਕਾਸੀ ਸਹੂਲਤ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਘਰ	
	ਪੋਲੀ ਮਿੱਟੀ ਵਾਲੀ ਭੂਮੀ 'ਤੇ ਬਣੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਕਮਜ਼ੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।	
	ਕੂੜੇ ਨਾਲ ਭਰੇ ਪਲਾਟ, ਮਕਾਨ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।	

ਸ	ਬੱਚੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।	
ਹ	ਢਲਾਣ ਵਾਲੀ ਉੱਠੀ ਹੋਈ ਭੂਮੀ ਨਾਲ ਜਲ ਨਿਕਾਸੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	
ਕ	ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਘਰ	

3. ਕਾਲਮ ਉ ਨੂੰ ਕਾਲਮ ਅ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ। ਉੱਤਰ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਕਾਲਮ ਅ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਉੱਤਰ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਖਿਆ ਵੀ ਲਿਖੋ (1,2 ਆਦਿ)

	ਕਾਲਮ ਉ		ਕਾਲਮ ਅ	ਉੱਤਰ
ਉ	ਆਦਰਸ਼ ਘਰ	1.	ਮਨੋਰੰਜਨ	
ਅ	ਛੋਟੇ ਕਮਰੇ	2.	ਨਿੱਜਤਾ	
ਈ	ਬੈਠਕ ਕਮਰਾ	3.	ਨਿਕਾਸੀ ਪੱਖਾ	
ਸ	ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ	4.	ਸਾਰੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨ ਉਪਲੱਭਧ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।	
		5.	ਬਹੁਉਦੇਸ਼ੀ ਫਰਨੀਚਰ	

4. ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡਾ ਦਿਖੇ। ਹੇਠ ਇੱਕ ਸੈਟ ਵਿੱਚ ਦੋ ਚੋਣਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਸੈਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹੀ ਹੋਵੇ:

- ਉ. ਭਾਰੀ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਫਰਨੀਚਰ
- ਅ. ਇਕਹਿਰੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਬਹੁ ਉਦੇਸ਼ੀ ਫਰਨੀਚਰ
- ਈ. ਸੰਯੁਕਤ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬੈਠਕ ਕਮਰਾ
- ਸ. ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ

12.4 ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸਫ਼ਾਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ:

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੁਕਵੀਂ ਸੂਰਜੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਜਲ ਨਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੁੜਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ?

ਆਓ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੀਏ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹਨ:

- ਪ੍ਰਕਾਸ਼
- ਹਵਾ ਨਿਕਾਸੀ
- ਸਫ਼ਾਈ

ਆਓ ਹਰ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II
ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ



ਟਿੱਪਣੀ

12.4.1 ਪ੍ਰਕਾਸ਼

ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਭਿੰਨ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿਵਸਥਾ ਬਹੁਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ। ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼:** ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਬਣਾਵਟੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼:** ਬਣਾਵਟੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਬਣਾਵਟੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਟਿੱਬ ਲਾਈਟ, ਬੱਲਬ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼।

ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼



ਚਿੱਤਰ 12.13: ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲਾ ਘਰ

ਬਣਾਵਟੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼



ਚਿੱਤਰ 12.14: ਬਣਾਵਟੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲਾ ਘਰ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੂਰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਭ ਹੈ। ਸੂਰਜੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੇਵਲ ਰਸੋਈ ਘਰ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਮਰੇ ਜਿਥੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਲਈ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਾਰੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਕਮਰੇ ਹਨੇਰੇ ਅਤੇ ਘੁਟਨ ਭਰੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਅਜਿਹੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰ ਅਤੇ ਕਾਕਰੋਚ ਜਲਦੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀਟਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਢੇ ਹਨੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਚਮਕ ਖੋ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਲਟਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਰਸ਼ਾਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਘਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬਣਾਵਟੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਬਣਾਵਟੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਵਟੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਬਣਾਵਟੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੌਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਸਬਾਨ 'ਤੇ ਪਏ ਨਾ ਕਿ ਕਾਰਜ

ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਆਕਤੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ। ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਚਮਕ ਸਿੱਧੇ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੜਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿਵਸਥਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਣਗੀਆਂ।

12.4.2 ਹਵਾ ਦਾ ਨਿਕਾਸ:

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹੋ ਕਿ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਖਿੜਕੀਆਂ/ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਅਤੇ ਨਿਕਾਸੀ ਪੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਦੀ ਉੱਚਿਤ ਵਿਵਸਥਾ ਹੋਵੇ। ਇਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟੀ ਜ਼ਰੀਏ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਬਾਸੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕਮਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਕਮਰੇ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਖੋਲ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕੇ। ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਅ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧੂੰਏ, ਬਦਬੂ, ਨਮੀ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕੋਲਡ ਡਰਾਫਟ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਆਉਣ/ਜਾਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੋਨੋਂ ਤਰੱਫ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀ ਨੂੰ ਆਹਮਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਇਸ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 12.15

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੂਮੀ ਦੀ ਸਤਹਿ 'ਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦਾ ਸਥਾਨ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਛੱਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਖੁੱਲਾ ਸਥਾਨ ਦੇ ਕੇ ਬਾਸੀ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

12.4.3 ਸਫ਼ਾਈ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਖਰਾ ਕਿਉਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅਨੇਕ ਕਾਰਜ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਨੇਕ ਸਹੂਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- * ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੀ,
- * ਕੂੜੇ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਅਤੇ
- * ਮਲ ਮੂਤਰ ਦਾ ਉੱਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਟਾਉਣਾ

ਆਉ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ:

(ੳ) ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੀ:

ਧੂੜ ਮਿੱਟੀ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੋਗ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕਾਰਜ ਹੋਰ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਮਿਹਨਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਖਰਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਉਪਲੱਭ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੀ ਰੱਖਣ।

ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਘਰ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਫ਼ਾਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੀਵਾਲੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਿਉਹਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੌਕੇ ਜਾਂ ਸਮਾਗਮ ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਸਮਾਗਮ ਆਦਿ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਫ਼ਾਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਹਫ਼ਤਾਵਰੀ ਜਾਂ ਮੌਸਮੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ।

ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਆਉ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੀਏ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਾਈ

- * ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਝਾੜ੍ਹ ਜਾਂ ਪੋਚਾ ਲਾਉਣਾ

ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

- * ਝਾੜਨਾ/ਫਰਨੀਚਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
- * ਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਲੀਚਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ
- * ਸਵੇਰੇ ਬਿਸਤਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ
- * ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਲੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ



ਚਿੱਤਰ 12.16

ਹੁਫਤਾਵਾਰੀ ਸਫ਼ਾਈ

- * ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਜਿਵੇਂ ਬਾਬੂਮ, ਪਖਾਨੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ (ਵਾਸ਼ ਬੇਸਿਨ)
- * ਮੱਕੜੀ ਦੇ ਜਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
- * ਰਸੋਈ ਘਰ ਦੇ ਖਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
- * ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ/ਹੱਥੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਿਟਿੰਗ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ
- * ਲਕੜੀ ਦੀ ਸਤਹਿ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- * ਸੀਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ

ਮੌਸਮੀ ਸਫ਼ਾਈ

- * ਗੱਦੇ, ਕੁਸ਼ਨ, ਸਿਰਹਾਣੇ, ਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਲੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ।
- * ਪਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ
- * ਪੂਰਾ ਫਰਨੀਚਰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ
- * ਸਟੋਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ
- * ਲੱਕੜੀ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੰਮਤ ਕਾਰਜ



ਚਿੱਤਰ 12.17

ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੌਰਾਨ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਧਾਰਨ ਬਿੰਦੂ

ਭਾਰੀ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਗਿਆਨ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜੁੱਤੀਆਂ-ਚੱਪਲਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਪਾਇਦਾਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਦੀ ਧੂੜ ਮਿੱਟੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ

ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਬਾਰੀਕ ਜਾਲੀ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਕਾਰਨ ਧੂੜ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ।

ਚੋਜਾਨਾਂ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਹਰ ਦੀ ਤਰਫ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਦੌਰਾਨ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ ਲਓ ਤਾਂਕਿ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕੇ। ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਰਮ ਝਾੜੂ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਲੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪੋਚਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪੋਚਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਿਨਾਇਲ ਵਰਗੇ ਕੀਟਾਣੂੰਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਦੇ ਸਰਲੀਕਰਨ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਉਚਿਤ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਤਹਿ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ

ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਤਹਿ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੀਵਾਰਾਂ, ਸ਼ੀਸ਼ੇ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਟਾਇਲ, ਬਾਬੂਮ ਆਦਿ ਦਾ ਫਰਸ਼। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕ ਵਸਤੂਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਮੱਗ, ਬਾਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਧਾੜੂ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਤਹਿ	ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ
ਫਰਸ਼	ਝਾੜੂ, ਬੁਰਸ਼, ਸਾਬਣ, ਡਿਟਰਜੈਂਟ, ਪਾਣੀ, ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਫਿਨਾਇਲ
ਸਿਰਮਿਕ ਟਾਈਲ, ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ ਦੀਆਂ ਟਾਈਲਾਂ	ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ, ਵਪਾਰਕ ਟਾਈਲ ਕਲੀਨਰ, ਸਿਰਕਾ, ਹਲਕਾ ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰਿਕ ਤੇਜ਼ਾਬ
ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਮੱਗ, ਬਾਲਟੀਆਂ, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਨਲ ਆਦਿ	ਗੁਣਗੁਣੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦਾ ਘੋਲ, ਸਕਰੰਬਰ, ਸਿਰਕਾ, ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸੋਢਾ
ਸ਼ੀਸ਼ੇ/ਆਈਨਾ/ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ	ਅਖਬਾਰ ਦਾ ਗਿੱਲਾ ਪੈਡ, ਸਿਰਕਾ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਗਲਾਸ ਕਲੀਨਰ
ਧਾੜੂ ਦੇ ਨਲ, ਤਾਬੈ ਦੇ ਨਲ	ਨਿੰਬੂ, ਸਿਰਕਾ, ਇਮਲੀ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਦਾ ਘੋਲ ਅਤੇ ਲੂਣ
ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਸਤਹਿ	ਨਰਮ ਕੱਪੜਾ, ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਸਪੰਜ ਅਤੇ ਸਿਰਕਾ



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12.2

- ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਹਫ਼ਤਾਵਰੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਸ੍ਰੋਣੀ ਤਹਿਤ ਰੱਖੋ।

ਝਾੜਨਾ, ਦੀਵਾਲੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਫ਼ਾਈ, ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਝਾੜੂ ਲਗਾਉਣਾ, ਜਾਲੇ ਹਟਾਉਣਾ, ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ, ਧਾਤੂ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਪਰਦੇ ਨੂੰ ਧੋਣਾ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ, ਪਖਾਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟਾਈਲਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ, ਸਟੋਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ, ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਗਲੀਚਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ, ਜਲ ਨਿਕਾਸੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ, ਪੇਚਾ ਲਗਾਉਣਾ, ਵਾਸ਼ ਬੇਸਿਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ	ਹਫ਼ਤਾਵਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ	ਮੌਸਮੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

(ਆ) ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ: ਘਰ ਦਾ ਕੂੜਾ, ਝਾੜੂ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਇਕੱਠੀ ਧੂੜ ਅਤੇ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛਿਲਣ ਨਾਲ ਇਕੱਠੀ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹੰਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੰਦ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਈ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹੰਦ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਪੈਕਟ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਵੱਡੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹੰਦ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਇਹ ਵਿਧੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤਰ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹੰਦ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹੰਦ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਸੋਈ ਘਰ ਦੀ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹੰਦ ਜਿਵੇਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਆਦਿ ਜੋ ਜੈਵ-ਨਸ਼ਟਯੋਗ ਹੋਣ (bio-degradable) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਹੋਰ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹੰਦ ਜਿਵੇਂ ਪੌਲੀਥੀਨ ਦੀਆਂ ਬੈਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜੋ ਗੈਰ ਨਸ਼ਟਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹੰਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਨਿਪਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੈਵ-ਨਸ਼ਟਯੋਗ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹੰਦ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੋਆ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹੰਦ ਖਾਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਜਿਸਦਾ ਉਪਯੋਗ ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 12.18



ਟਿੱਪਣੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



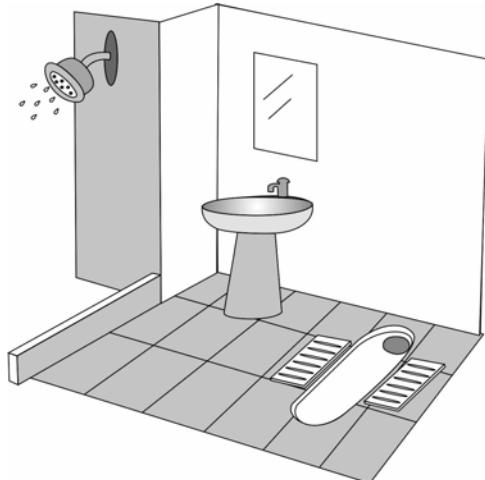
ਟਿੱਪਣੀ

ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

- (੯) **ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ:** ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਘਰ ਤੋਂ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਾਸੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਜਾਂ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਟੋਅੇ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇਕੱਠਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਵੀ ਹਨ ਜਿਥੇ ਨਿਕਾਸੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸੋਖਣ ਵਾਲਾ ਟੋਆ ਸਰਵਉੱਚ ਢੰਗ ਹੈ।
- (੧੦) **ਮਨੁੱਖੀ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ-ਸਾਫ਼ ਪਖਾਨਾ:** ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਾਨਵੀ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੱਖੀਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਬੈਠਣ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਲ ਪੀਣ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਰੋਗ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਚੱਲਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਕੀਟਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਆਉ ਮਾਨਵ ਮਲ ਜਾਂ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੀਏ।
- ੩. ਪਖਾਨਾ:** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਵ ਮਲ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਜਲ ਵਹਿਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਲ ਅਤੇ ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਕਾਸੀ ਜਾਂ ਸੀਵਰੇਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਜਲ ਨਾਲ ਵਹਾਇਆ (ਫਲੱਸ) ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਖਾਨਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ੋਚ ਲਈ ਇੱਕ ਸੈਨੀਟਰੀ ਸੰਸਥਾਪਨ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਾਈਪ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸੀਵਰੇਜ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 12.19: ਉਚੀ ਸੀਟ ਵਾਲਾ ਪਖਾਨਾ



ਚਿੱਤਰ 12.20: ਨੀਵੀਂ ਸੀਟ ਵਾਲਾ ਪਖਾਨਾ

ਮਨੁੱਖੀ ਮਲ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਪਖਾਨਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਵਿਧੀ ਹੈ।

ਸੋਖਣ ਵਾਲਾ ਟੋਆ

- * ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਥੇ ਨਿਕਾਸੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- * ਇਹ ਕਿਫਾਇਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- * ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਸੋਖਣ ਵਾਲਾ ਟੋਆ 2 ਮੀਟਰ ਛੂੰਘਾ, 1 ਮੀਟਰ ਚੌੜਾ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਗੰਦੇ ਪਾਣੇ ਅਨੁਰੂਪ ਢੁਕਵਾਂ ਲੰਬਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- * ਇਸ ਟੋਏ ਦੇ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪੱਥਰਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਇੱਟਾਂ ਦੇ 3/4 ਅਕਾਰ ਦੇ ਟੁਕੁਝਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਓ। ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਪੱਥਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਪਰੀ ਭਾਗ ਨੂੰ ਰੇਤ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਓ।
- * ਸੋਖਣ ਟੋਏ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਘਾਹ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- * ਘਰ ਦਾ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਾਸ ਪਾਈਪ ਜ਼ਰੀਏ ਸੋਖਣ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰਿਸਦੇ ਹੋਏ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਏਗਾ।
- * ਸੋਖਣ ਟੋਏ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖੂਹ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ? ਜੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਢੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਮਹਿੰਗਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਖਾਨੇ ਅਤੇ ਨਿਕਾਸੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੋਆ ਪਖਾਨੇ ਜਾਂ ਬੋਰ ਪਖਾਨਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅ. ਸੈਪਟਿਕ ਟੈਂਕ : ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੱਹਿਦ ਖੂੰਹਦ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਹੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਦਲ ਹੈ ਸੈਪਟਿਕ ਟੈਂਕ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਟੈਂਕ ਅਰਧ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਪਲੱਭਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਕਰੀਟ ਦੇ ਟੈਂਕ ਜਾਂ ਟੋਏ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਨਿਕਾਸ ਪਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੋਇਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ‘ਸੁਲਭ ਸੌਚਾਲਿਆ’ ਦਾ ਲੋਗੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਏਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਲਭ ਸੌਚਾਲਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਸੈਪਟਿਕ ਟੈਂਕ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ’ਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸੈਪਟਿਕ ਟੈਂਕ ਦੇ ਲਾਭ

- * ਸਾਫ਼
- * ਇਹ ਪਖਾਨਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- * ਇਹ ਭੂਮੀ ਜਾਂ ਭੂਮੀ ਜਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- * ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ



ਟਿੱਪਣੀ



ਟਿੱਪਣੀ

- * ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ
- * ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਫਲੱਸ ਪਖਾਨੇ ਵਿੱਚ 13-14 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ 1.5 ਤੋਂ 2 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- * ਟੋਏ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- * ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਖਾਦ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- * ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਗੈਸਾਂ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- * ਮੱਛਰਾਂ, ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਈ. ਟੋਆ ਪਖਾਨਾ: ਮਨੁੱਖੀ ਪਖਾਨੇ ਲਈ ਇੱਕ ਟੋਆ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੋਆ 3 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੁੰਘਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੱਖੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਟੋਏ ਦੀ ਇਨੀ ਛੁੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਮੱਖੀਆਂ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਥੇ ਮਿੱਟੀ ਰੇਤੀਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਲ ਦੇ ਤਰਲ ਭਾਗ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਟੋਆ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਭਰ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਲ ਵਹਿ ਕੇ ਹੇਠ ਚਲਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਹ ਵਿਵਸਥਾ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਇਥੇ ਮੌਰੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉਪਰ ਕੰਕਰੀਟ ਦਾ ਇੱਕ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਜਾਂ ਉਠੇ ਹੋਏ ਪੈਰ ਦੇ ਸਟੈਂਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੌਰੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਬੰਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੱਖੀਆਂ ਬਦਬੂ ਦੀ ਤਰਫ਼ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ ਦੀ ਬਦਬੂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਏਗੀ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਭੂਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 12.3

1. ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ ਨਿਪਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕੂੜੇਦਾਨ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕੂੜੇਦਾਨ। ਹੁਣ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨੋਸ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਜ੍ਹਦਾ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ ਨਿਪਟਾਰਾ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ:

ਉ. ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ

- i. ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ii. ਕੂੜੇਦਾਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿੱਨੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- iii. ਕੀ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ ਤੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?
- iv. ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਕਾਸ ਨਾਲੀਆਂ ਬੰਦ ਹਨ?

ਅ. ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ

- i. ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ ਜਾਂ ਕੂੜੇ ਦਾ ਢੇਰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

- ii. ਕੀ ਉਥੋਂ ਫੈਲੇ ਕੁੜੇ ਤੋਂ ਬਦਬੂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ?
 - iii. ਕੀ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ ਜਾਂ ਕੁੜੇ ਕੋਲ ਪਸੂ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
 - iv. ਕੀ ਬਾਹਰ ਬਣੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਬੰਦ ਹਨ?
 - v. ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਦਾ ਕੁੜਾਘਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਢੂਰ ਹੈ?
 - vi. ਕੀ ਕੁੜੇਦਾਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਕੁੜੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ?
 - vii. ਕੁੜੇਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
 - viii. ਕੀ ਇਹ ਕੁੜੇਦਾਨ ਢੱਕਣ ਰਹਿਤ ਹਨ?
2. ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਅਧਿਐਨ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੁੜੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿੰਨੀ ਸੰਤੋਖਜਨਕ ਹੈ? ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ/ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਦਮ ਉਠਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ	ਸਮੁਦਾਇਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ	ਪੰਚਾਇਤ/ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12.3

1. ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਥਨ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ
 - ਉ. ਸੂਰਜੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹਲਕੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - ਅ. ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪੀਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
 - ਇ. ਹਨੇਰੇ ਜਾਂ ਘੁਟਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 - ਸ. ਹਵਾ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਾਸੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।
 - ਹ. ਹਵਾ ਨਿਕਾਸੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਵਾ ਦਾ ਆਰ-ਪਾਰ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਆਰ-ਪਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ

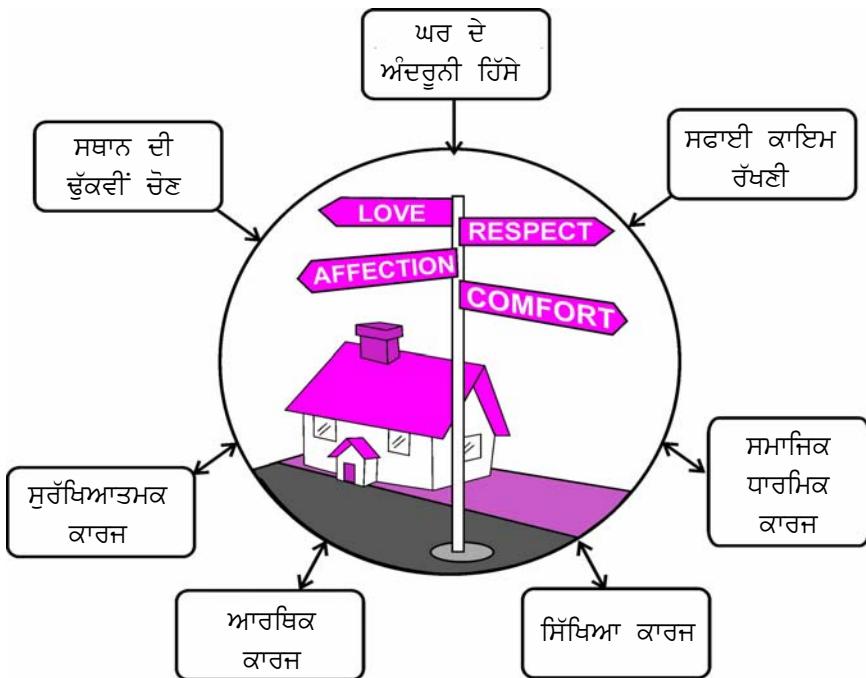


ਟਿੱਪਣੀ

3. ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਉੱਤਰ 'ਤੇ (✓) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ:
 - ਭ. ਸੋਖਣ ਟੋਆ ਕਿਸਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਵਿਧੀ ਉਪਲੱਭ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ.....
 - i. ਕੂੜਾ
 - ii. ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ
 - iii. ਮਨੁੱਖੀ ਮਲ
 - iv. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ
- ਆ. ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲ ਪ੍ਰਵਾਹ ਪਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਮਲ ਮੂਤਰ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਲਈ.....
- i. ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ii. ਇਸਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- iii. ਇਸਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਨਾਲ ਹੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- iv. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ
- ਈ. ਹਵਾ ਨਿਕਾਸੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ.....
- i. ਢੁਕਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਲਈ
- ii. ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਆਉਣ ਲਈ
- iii. ਢੁਕਵਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ
- iv. ਕੋਈ ਨਹੀਂ
- ਸ. ਸਮੁਦਾਇਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਲ ਮੂਤਰ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਵਿਧੀ ਹੈ.....
- i. ਪਖਾਨੇ
- ii. ਟੋਆ ਪਖਾਨੇ
- iii. ਸੈਪਟਿਕ ਟੈਕ
- iv. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ
- ਹ. ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੀ ਆਦਰਸ਼ ਵਿਧੀ ਲਈ ਕਿਸ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ.....
- i. ਕੂੜਾ ਟੋਆ
- ii. ਕੂੜੇਦਾਨਾਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ
- iii. ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੇ ਸਾਈਡ 'ਤੇ ਕੂੜਾ ਸੁੱਟਣਾ
- iv. ਕੋਈ ਨਹੀਂ



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿਖਿਆ



ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਫ਼ਾਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
2. ਇੱਕ ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਿਦੂਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਮੰਨੋਦੇ ਹੋ।
3. ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਦੋ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ।
4. ਹਵਾ ਨਿਕਾਸੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਲਾਭ ਦੱਸੋ।
5. ਖਰਾਬ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
6. ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਤਾਬਕ ਮਨੁੱਖੀ ਮਲ ਮੂਤਰ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਵਿਧੀ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ।
7. ਕੱਚ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।



ਟਿੱਪਣੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ

ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

8. ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਦੇ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੱਡਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਓਗੇ।
9. ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰਸੋਈ ਘਰ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੱਸੋ।
10. ਰਸੋਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਚਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
11. ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।
 - ਉ. ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
 - ਅ. ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।
 - ਈ. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਜ ਦਿਓ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਮਾਪਦੰਡ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋਗੇ?



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

12.1

1. ਉ. ਧਾਰਮਿਕ
ਅ. ਆਰਥਿਕ
ਈ. ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ
ਸ. ਆਰਥਿਕ
ਹ. ਸਮਾਜਿਕ
ਕ. ਸਮਾਜਿਕ
2. ਉ. ਆਸ-ਪੜੋਸ
ਅ. ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ
ਈ. ਸਫ਼ਾਈ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ
ਸ. ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਹੂਲਤ
ਹ. ਭੌਤਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ
ਕ. ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਹੂਲਤ



ਟਿੱਪਣੀ

12.2

1.

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ	ਹੁਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ	ਮੌਸਮੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
ਝਾੜਨਾ	ਜਾਲੇ ਹਟਾਉਣਾ	ਦੀਵਾਲੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਫ਼ਾਈ
ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਝਾੜੂ ਲਗਾਉਣਾ	ਧਾੜੂ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ	ਪਰਦੇ ਧੋਣੇ
ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ	ਪਖਾਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟਾਈਲਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ	ਸਟੋਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ
ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ	ਵਾਸ਼ ਬੋਸਿਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ	
ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ	ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ	
ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਦਲੀਚਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ		
ਜਲ ਨਿਕਾਸੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ		

12.3

1. ਉ. ਸਹੀ ਅ. ਗਲਤ ਇ. ਸਹੀ ਸ. ਸਹੀ ਹ. ਸਹੀ

2. ਇਹ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

* ਹਵਾ ਦਾ ਆਰ-ਪਾਰ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਿਥੇ ਘਰ ਦੇ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਦੀਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੋਨੋਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੋਂ ਹਵਾ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਹੋ ਸਕੇ।

* ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਣਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਉ. 2 ਅ. 2 ਇ. 2 ਸ. 1 ਹ. 1



ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਾਚੀ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਲੈਣੀ ਸੀ, ਮੈਂ ਸਵੇਰ ਜਲਦੀ ਉਠ ਗਿਆ ਤਾਂਕਿ ਸਫਰ ਲਈ ਥੋੜਾ ਖਾਣਾ ਪੈਕ ਕਰ ਸਕਾਂ। ਪਰ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮੇਰਾ ਹੱਥ ਜਲ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਚਾਹ ਦੇ ਪੈਨ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਜਿਸ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਸਨੇ ਅੱਗ ਫੜ ਲਈ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਉਗਲੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਲਣ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਸਮੇਂ ਮੇਰੀ ਉਗਲੀ ਵੀ ਕੱਟ ਗਈ। ਕਿਸਮਤ ਨਾਲ ਉਗਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘੀ ਨਹੀਂ ਕੱਟੀ ਸੀ ਅਤੇ ਬੈਂਡੇਜ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਹੜਬੜੀ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਿਆ, ਅਚਾਨਕ ਉਥੇ ਫਿਸਲ ਗਿਆ। ਫਿੱਗਣ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ। ਮੇਰੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹੜਬੜੀ ਵਿੱਚ ਆਟੋਰਿਕਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਦੌੜਿਆ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰੀ ਗੱਡੀ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਸੀ? ਕੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਈ ਹੈ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਆਓ, ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਰਹਿਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀਏ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਿਪਟਿਆ ਜਾਵੇ।



ਉਦੇਸ਼

ਇਹ ਪਾਠ ਪੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ-

- * ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
- * ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਤਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਘਰ ਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
- * ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
- * ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲਾ ਇਲਾਜ ਸੁਝਾ ਸਕੋਗੇ।
- * ਬੈਂਡੇਜ ਬੰਨਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ।

13.1 ਘਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?

ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ 80 ਫੀਸਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਘਰ 'ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫਿਸਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਲੁੜਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਵਾਲ-ਵਾਲ ਬਚਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਾਰ ਜਾਂ ਰੱਸੀ ਪਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਲੜ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਸ ਸਭ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝੋ? ਜੀ ਹਾਂ, ਉਸ ਤਾਰ ਜਾਂ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਚੱਕ ਕੇ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਬੰਨ ਦਿਓ ਤਾਂਕਿ ਕੋਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਲੜ ਕੇ ਨਾ ਡਿੱਗੋ।

ਕੀ ਇਸ ਲੜਕੇ ਦੀ ਛੱਡ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਘਾਤਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਕੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੱਡ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਨੂੰ ਉਚਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਬਚਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਰਹਿਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਜੋ ਘਾਤਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਰਘਟਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਗਿਆਨਤਾਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਰਹਿਤ ਬਣਾਏ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

13.2 ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਣਹੋਣੀਆਂ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੂਲਭੂਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਨ ਪਲ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਵੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II
ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ



ਚਿੱਤਰ 13.1



ਟਿੱਪਣੀ



ਗਤੀਵਿਧੀ 13.1

ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਿਭਤੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1. ਤੁਸੀਂ ਫਿਸਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ
2. ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
3. ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
4. ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
5. ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਝਟਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
6. ਕੋਈ ਹੋਰ ਦੁਰਘਟਨਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਧੂ ਮੱਖੀ ਨੇ ਕੱਟਿਆ, ਸੱਪ ਨੇ ਡੱਸਿਆ, ਗਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋਣਗੇ।

ਆਓ, ਹੁਣ ਹਰੇਕ ਘਟਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੀਏ।

13.2.1 ਡਿੱਗਣਾ: ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਆਯੁਸ਼ੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਲੱਭ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਜੋ ਰਸੋਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਸ਼ੈਲਫ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸਟੂਲ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਉੱਪਰ ਖੜੀ ਹੋ ਗਈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਲੱਭ ਦਾ ਡੱਬਾ ਚੁੱਕਿਆ, ਉਸਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਸਟੂਲ ਤੋਂ ਹੇਠ ਡਿੱਗ ਗਈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਅਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਜੀ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਇਸਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 13.2

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪ੍ਰਸ਼ਿਭਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਦੋਨੋਂ ਚੋਣਾਂ (1 ਅਤੇ 2) ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਬਿੰਦੂ ਲਈ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਿਓ।

ਲੜੀ ਨੰ.	ਘਰ ਵਿੱਚ	ਚੋਣ 1	ਚੋਣ 2	ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ
1.	ਫਰਸ਼	ਸਾਫ਼ ਹੈ	ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।	



ਟਿੱਪਣੀ

2.	ਖਿੜਕੀ	ਗਰੀਲ ਹੈ	ਗਰੀਲ ਨਹੀਂ ਹੈ	
3.	ਉਪਰ ਚੜਨ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ	ਨਿਯਮਤ ਹੈ	ਅਨਿਯਮਤ	
4.	ਛੱਡ ਦੀ	ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ/ ਰੋਲਿੰਗ ਹੈ	ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ/ ਰੋਲਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ	
5.	ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ	ਚੁਕਵਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ	ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ	
6.	ਫਰਸ਼	ਸੁਕਾ ਹੈ	ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ/ਗਿੱਲਾ/ਤਿਲਕਣਾ	

ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

.....

.....

.....

.....

.....

13.2.2 ਕੱਟ (cuts)

ਚਾਰ ਸਾਲ ਦਾ ਬਿੱਟੂ ਖਿੱਡੋਣਾ ਟਰੱਕ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਚਾਨਕ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਉਸਦੇ ਰੋਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ। ਉਹ ਦੌੜ ਕੇ ਬਿੱਟੂ ਦੇ ਕੋਲ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਿੱਟੂ ਦੀ ਹਬੇਲੀ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲੱਗ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਖਿੱਡੋਣਾ ਟਰੱਕ ਦੇ ਕੋਨੇ ਨੁਕੀਲੇ ਸਨ।

ਇਸ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨੂੰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ?

ਜੀ ਹਾਂ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਚਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸੇ ਵਰਗੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਕੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਿੱਡੋਣੇ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤ ਕੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਓ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- * ਕਿਸੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਨੁਕੀਲੇ ਕੋਨੇ
- * ਤਰੇੜਾਂ ਪਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਕੱਚ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਜਾਂ ਕੱਪ
- * ਉਪਰ ਦੀ ਤਰਫ ਖੜੇ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਹੋਏ ਚਾਕੂ।



ਟਿੱਪਣੀ

- * ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੱਕ ਰੱਖੋ ਗਏ ਬਲੇਡ ਅਤੇ ਕੈਂਚੀ।
- * ਬਿਨਾਂ ਟਿਨ ਕਟਰ ਦੇ ਟਿਨ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ।

ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਉਤਰ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੱਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਕੋਈ ਕੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚ ਜਾਂ ਕੱਚ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਕੱਚ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਕੱਚ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- * ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ।
- * ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
- * ਗੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਆਟਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਕੇ ਕੱਚ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੱਚ ਦਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ ਵੀ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਬਦ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੜਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਕੁੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13.1

ਕਾਰਨ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

1. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟਦੇ ਹੋਏ ਕਾਰਤਿਕ ਦਾ ਹੱਥ ਕੱਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਤਿੰਨ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।
2. ਰਸੋਈ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਕੱਚ ਦੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਧੀਆਂ ਦੱਸੋ।
3. ਖਿੜਕੀ ਖੋਲਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਹੈਂਡਲ ਫੜ ਕੇ ਖੋਲਣਾ ਜਾਂ ਸੀਸੇ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਦੇ ਕੇ ਖੋਲਣਾ।
4. ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਭਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਸਿਲ ਨੂੰ ਘੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਦਿਓਗੇ, ਸ਼ਾਰਪਨਰ ਜਾਂ ਬਲੇਡ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

13.2.3 ਜਲਨਾ ਅਤੇ ਡਾਲਾ (Burns and Scalds)

ਫਾਤਿਮਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸਾੜੀ ਦੇ ਪੱਲ੍ਹੇ ਨੇ ਕਦੋਂ ਅੱਗ ਫੜ ਲਈ। ਅਚਾਨਕ ਉਸਦੀ ਬੇਟੀ ਨੇ ਦੇ ਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਫਾਤਿਮਾ ਨੇ ਵਿਵੇਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਹ ਦੌੜੀ ਨਹੀਂ। ਉਸਨੇ ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪਲੇਟ ਚੁੱਕੀ ਅਤੇ ਅੱਗ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਉਪਰ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ। ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਗਈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਆਮ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

1. ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਗਰਮ ਚਾਹ ਛਿੱਗ ਜਾਣਾ।
2. ਕੁਝ ਤਲਦੇ ਸਮੇਂ ਗਰਮ ਤੇਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਛਿੱਗ ਜਾਣਾ।
3. ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਟੋਵ ਤੋਂ ਬਰਤਨ ਉਤਾਰਨ ਦੌਰਾਨ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਣੀ।
4. ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਚਿਸ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਜਲ ਜਾਣਾ।
5. ਜਲ ਰਹੇ ਸਟੋਵ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਭਰਨਾ।
6. ਗੈਸ ਸਟੋਵ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ।
7. ਜਲਦੀ ਹੋਈ ਸਿਗਾਰੇਟ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸੂਆਹ ਨੂੰ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ।
8. ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੇਜ਼ਾਬ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ।
9. ਟੁੱਟੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਰਟ ਸਰਕਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
10. ਇੱਕ ਸਾਕਿਟ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਉਪਰਕਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ।
11. ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਪਰਦਿਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਖੁੱਲੇ ਲੈਪ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਹੋਈ ਮੌਮਬੱਤੀ ਰੱਖਣੀ।
12. ਗੈਸ ਸਿਲੰਡਰਾਂ ਤੋਂ ਗੈਸ ਦਾ ਰਿਸਣਾ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਯੋਗ 13.2

ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹੀ ਉੱਤਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਮਾਚਿਸ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖੋ। (ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ/ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ)
2. ਸੌਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਜਲਦੀ ਹੋਈ ਮੌਮਬੱਤੀ ਜਾਂ ਅੱਗ ਨੂੰ ਦਿਓ। (ਬੁਝਾ/ਜਲਣ)
3. ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। (ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ/ਬਿਨਾਂ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ)
4. ਦੋ ਇਲੈਕਟਰਿਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕੇਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। (ਦੋ/ਇੱਕ)
5. ਸਾਰੀਆਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਬਦਲਣਾ/ਠੀਕ ਕਰਾਉਣਾ)
6. ਰਸੋਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। (ਢਿੱਲੇ/ਚੁਸਤ)
7. ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗੈਸ ਸਿਲੰਡਰ ਦੀ ਨੋਬ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਬੰਦ/ਖੁੱਲਾ)
8. ਕੇਵਲ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਗੈਸ ਪਾਈਪ ਖਰੀਦਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (ਬਾਂਡੇਡ/ਆਈਐਸਆਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ)

ਰਸੋਈ ਗੈਸ ਦਾ ਸਿਲੰਡਰ (ਐਲਪੀਜੀ/ਤਰਲ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ) ਲੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

ਜੀ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰੋਗੇ:

* ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੇਲ ਲਓ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ



ਟਿੱਪਣੀ

- * ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਓ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ।
- * ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਾਚਿਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਅੱਗ ਨਾ ਜਲਾਓ।
- * ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਿੱਚ ਨੂੰ ਚਲਾਓ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। (ਸਵਿੱਚ ਤੋਂ ਨਿਕਲੀ ਹਲਕੀ ਚਿੰਗਾਰੀ ਅੱਗ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।)
- * ਲੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਲੰਡਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- * ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਦਸਤੇ ਜਾਂ ਗੈਸ ਸਪਲਾਈ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰੀਏ?

- * ਰੇਤ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬਿਜਲੀ ਕਾਰਨ ਲੱਗੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਓ।
- * ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਭੱਜੋ ਨਹੀਂ। ਭੱਜਣ ਨਾਲ ਅੱਗ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- * ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਬੁਝਾਊਣ ਲਈ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਲੁੜਕਣ ਲੱਗੋ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹੀਂ ਕੰਬਲ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੋਲ ਕਰੋ।
- * ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਬੰਨ ਲਓ।
- * ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਰਿੜਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭੂਮੀ ਦੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮ ਹਵਾ ਅਤੇ ਧੂਆ ਉਪਰ ਦੀ ਤਰੱਫ ਉਠਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 13.3

- ਉ. ਬਾਜ਼ਾਰ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਥੇ ਉਪਲੱਬਧ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੋਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਉਪਕਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੋਈ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕੇ।
- ਅ. ਇੱਕ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਸਿੱਖੋ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13.3

1. ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਚ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਇੱਛਾ ਨਾਲ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਵਰਤੋਗੇ ਜਾਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ? ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਸਹੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:

 - ਉ. ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਅੱਗ ਉਪਰ (ਰੇਤ ਜਾਂ ਪਾਣੀ) ਪਾਓ।
 - ਅ. ਅੱਗ ਉਪਰ (ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ) ਪਾਓ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਦ. ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ (ਇੱਕ ਪੌੜੀ ਜਾਂ ਅਨੇਕ ਪੌੜੀਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਸ. ਅੱਗ ਲੱਗੇ ਭਵਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ (ਰਿੜਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਭੱਜਦੇ ਹੋਏ) ਬਾਹਰ ਆਓ।
 - ਹ. ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ (ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਰੁਮਾਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਕ. ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ (ਖੋਲ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ) ਦੋ।
 - ਖ. ਪੀੜਤ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ (ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਚਾਦਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:
- ਉ. ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸਦੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਵਾਲੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ?
 - i. ਪੈਟਰੋਲ
 - ii. ਗੈਸ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ (Aerated)
 - iii. ਗਰਮ ਪਾਣੀ - ਅ. ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਾਕਿਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ,
 - i. ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਰਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ii. ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀਆਂ।
 - iii. ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਰਾਂ ਉਲੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। - ਇ. ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
 - i. ਸੂਡੀ
 - ii. ਰੇਸ਼ਮ
 - iii. ਨਾਇਲਾਨ - ਜ. ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ
 - i. ਡੱਤ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
 - ii. ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
 - iii. ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। - ਹ. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਦੇ ਰਿਸਣ ਦੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?
 - i. ਮਾਚਿਸ ਜਲਾਓ।
 - ii. ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਸਵਿੱਚ ਆਨ ਕਰੋ।
 - iii. ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲੋ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ



13.2.4 ਜ਼ਹਿਰ (Poisoning)

ਰੂਬੀ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਬੱਚੀ ਹੈ। ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਕੋਲ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪੈਕੇਟ ਦੇਖਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਟੌਫ਼ੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਪੈਕੇਟ ਖੋਲਿਆ। ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਹੀ ਵਾਲੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਤੋਂ ਉਹ ਵਸਤੂ ਖੋ ਲਈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਟੌਫ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕਪੂਰ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸਨ। ਪਰ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇੰਨੇ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

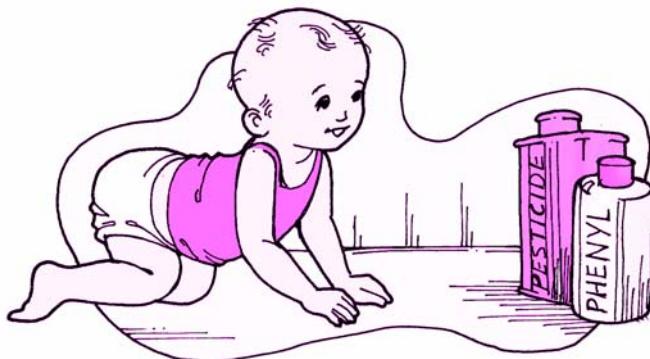
ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਖਾ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣ ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਪਦਾਰਥ, ਡਿਟਰਜੈਂਟ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ, ਈਂਧਨ ਜਿਵੇਂ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਮਿਆਦ ਖੜਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਸੀ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਛਿੜਕਾਅ ਨਾਲ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਓ, ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

1. ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ।
2. ਸਾਰੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਪੜ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।



ਚਿੱਤਰ 13.2

3. ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਲ ਲੇਬਲਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੋ।
4. ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਂ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
5. ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਤਾਲੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

6. ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੋਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 13.4

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਲੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13.4

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ:

- ਉ. ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਦੇ ਖਾਲੀ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਰੱਖਣਾ।

.....

.....

- ਅ. ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ।

.....

.....

- ਇ. ਉਸ ਅਲਮਾਰੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲਾ ਰੱਖਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ।

.....

.....

- ਸ. ਰੋਹਨ ਅਕਸਰ ਸੜਕ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਖੋਮਚੇ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗ੍ਰਾਹਕ ਹਨ।

.....

.....

- ਹ. ਮੋਹਨ ਨੇ ਆਪਣਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਫਲ ਖਰੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਆਫਿਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾ ਸਕੇ।

.....

.....

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ

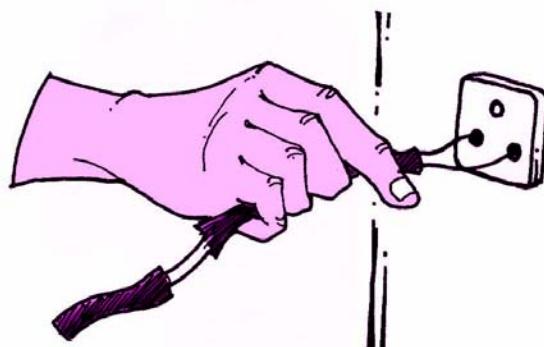
13.2.5 ਕੱਟਣਾ ਜਾਂ ਡੱਸਣਾ (Bites and Stings)

ਉਹ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਸੁਹਾਵਣਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਪਿਕਨਿਕ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪਿਕਨਿਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਅੰਬ ਦਾ ਵੱਡਾ ਦਰੱਖਤ ਦੇਖ ਕੇ ਬੱਚੇ ਰੁਬੀਨਾ ਅਤੇ ਅਰਸ਼ਿਆ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਬ ਤੋੜਨ ਲਈ ਦਰੱਖਤ 'ਤੇ ਪੱਥਰ ਮਾਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ ਪੱਥਰ ਮਧੂ ਮੱਖੀਆਂ ਦੇ ਛੱਡੇ 'ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਅਤੇ ਮਧੂ ਮੱਖੀਆਂ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪਿਆ। ਮਧੂ ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਤਤੱਈਏ ਦੇ ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਅਤੇ ਬਾਂਦਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਰੈਬੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੱਪ ਦੇ ਕੱਟੇ ਦਾ ਜੇਕਰ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

13.2.6 ਬਿਜਲੀ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਝਟਕਾ (Electrocution and Shocks)

ਜੋਸਫ਼ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਨੱਚ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਚਾਨਕ ਉਸਦਾ ਪੈਰ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਵਿੱਚ ਉਲਿਝਿਆ ਅਤੇ ਨੰਗੀ ਤਾਰ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਾਕਿਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਗਈ। ਉਸ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਜੋਸਫ਼ ਨੇ ਉਸ ਨੰਗੀ ਤਾਰ ਨੂੰ ਸਾਕਿਟ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਝਟਕਾ ਲੱਗਿਆ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਜੋਸਫ਼ ਬੇਹੋਸ਼ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਉਠਾਇਆ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਗਈ। ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਜਾਨ ਬਚ ਗਈ।

ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 13.3

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਡਟਕੇ ਤੋਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਪਯੋਗ :

- * ਇੱਕ ਹੀ ਸਾਕਿਟ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਰਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਰਟ ਸਰਕਿਟ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- * ਗਿੱਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਸੁਚਾਲਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਡਟਕਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- * ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਫਰੇਮ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਖੁੱਲਦੇ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤਾਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- * ਕਦੇ ਵੀ ਤਾਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਕੇ ਪਲੱਗ ਦੇ ਸਾਕਿਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੱਢੋ। ਪਲੱਗ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਹੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- * ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬਦਲ ਦਿਓ।
- * ਸਾਰੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿੰਨ ਪਿੰਨ ਪਲੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਰਥਿਂਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਪਕਰਨ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਦਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- * ਕੇਵਲ ਆਈਐਸਆਈ ਮਾਰਕ ਵਾਲੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- * ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿਓ।
- * ਬਿਜਲੀ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਬਿਜਲੀ ਕਰਮੀ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰਾਓ।
- * ਬਿਜਲੀ ਸਬੰਧੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- * ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਤਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਰਮ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਕੋਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- * ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਾਕਿਟਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕਰੰਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- * ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਾਕਿਟਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਲੱਗਾਂ ਜਾਂ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- * ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਰਬੜ ਦੀ ਚੱਪਲ ਪਹਿਨੋ।
- * ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੱਕੜੀ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਕੁਚਾਲਕ ਹੈ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13.5

ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

ਹਰੇਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਲਤ ਉਤੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਉਤੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਉਤੱਤਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ



ਟਿੱਪਣੀ

ਰਾਹੁਲ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਡਟਕਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ:

- ਉਹ ਇੱਕ ਸਾਕਿਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਨਾਂ/ਇੱਕ ਸਾਕਿਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।
- ਉਸਨੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਹੀਟਰ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ/ਸੁੱਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜਿਆ ਸੀ।
- ਉਸਨੇ ਰੇਡੀਓ ਨੂੰ ਤਾਰ/ਪਲੱਗ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਸੀ।
- ਟੀਵੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨਵੀਆਂ/ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਨ।
- ਉਸਨੇ 2 ਪਿੰਨ ਪਲੱਗਾ/ 3 ਪਿੰਨ ਪਲੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਰਬੜ ਦੀ ਚੱਪਲ ਪਹਿਨੀ ਸੀ/ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਸੀ।
- ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਫੱਟੇ/ਸੰਗਮਰਮਰ ਦੀ ਸਿੱਲੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਨਾ ਕਰੋ:

- * ਫਿਊਜ਼ ਉਡਨਾ।
- * ਲਾਈਟ ਦਾ ਡਮਕਣਾ।
- * ਤਾਰਾ ਦਾ ਕਾਲਾ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- * ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਜਲਣ ਦੀ ਗੰਧ ਆਉਣੀ।

13.2.7 ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਛੋਟੀ ਗਿੰਨੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬਟਣ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਾਹ ਲਗਭਗ ਰੁਕ ਗਈ ਸੀ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਰੰਗੀਨ ਪੌਲੀਬੀਨ ਦੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਟੋਪੀ ਦੀ ਤਰਾਂ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਲੱਗਾ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਿਦੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- * ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- * ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿੱਡੋਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾ ਹੋਣ।
- * ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਿੱਡੋਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- * ਪੌਲੀਬੀਨ ਥੈਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਰੁਕ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਐਲਪੀਜੀ ਸਿਲੰਡਰ, ਮੋਟਰ ਦਾ ਯੂੰਆ, ਜਨਰੇਟਰ, ਚਾਰਕੋਲ ਸਟੋਵ, ਨਰਮ ਕੋਇਲੇ ਅਤੇ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਜਲਣ ਨਾਲ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬਨ ਮਨੋਆਕਸਾਈਡ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਮ ਘੁੱਟਕੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13.6

ਛੁਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ:

- ਨਰਮ ਕੋਇਲੇ ਅਤੇ ਲੱਕੜੀ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਨਾਲ (ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਜਾਂ ਆਕਸੀਜਨ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮ ਘੁੱਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ (ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ) ਦੀਆਂ ਬੈਲੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ (ਛੋਟੀ ਜਾਂ ਵੱਡੀ) ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਬੇਡਦੇ ਸਮੇਂ (ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ/ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ) ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਰੰਤ ਉਪਲੱਭਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੀ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਜਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ? ਹੱਥ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਓਗੇ? ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਤਹਾਡਾ ਦਰਦ ਕੁਝ ਘੱਟ ਜਾਏਗਾ? ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (First Aid) ਕਿਹੜੇ ਹਨ।

ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਪੱਟੀ ਬੰਨਣਾ ਮੁੱਢਲੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੀੜਤ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਏ, ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ।

13.3 ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਿਯਮ

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਹ ਸੰਭਾਵਿਤ ਜੀਵਨ ਰੱਖਿਅਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਗੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਥੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕੌਸਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸਮਾਂ ਗਵਾਏ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਨਿਯਮ ਹਨ:

- * ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- * ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮਾਂ ਗਵਾਏ ਬਿਨਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਟਿੱਪਣੀ



ਟਿੱਪਣੀ

- * ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- * ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੈ, ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ।
- * ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿਓ।
- * ਜੇਕਰ ਉਥੇ ਭੀੜ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਥੋਂ ਹਟਾਓ।
- * ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ਜੋ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- * ਜੇਕਰ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਦਿਓ।
- * ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੰਬਰ ਉਪਲੱਭ ਰੱਖੋ।
- * ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਬੁਲਾਓ।
- * ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਰਸਤਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਉਸ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।



ਚਿੱਤਰ 13.4



ਗਤੀਵਿਧੀ 13.5

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲਾ ਸਹਾਇਤਾ ਬਕਸਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੇ:

- i. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਿਯਮਾਵਲੀ
- ii. ਵਿਭਿੰਨ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਬੈਂਡੇਜ
- iii. ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਟੇਪ
- iv. ਕਰੋਪ ਬੈਂਡੇਜ
- v. ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- vi. ਬੈਟਰੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸੈਲ
- vii. ਕੈਂਚੀ
- viii. ਐਂਟੀਸਪੈਟਿਕ ਲੋਸ਼ਨ/ਕਰੀਮ
- ix. ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਰੂਬਈ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

- x. ਅਲਕੋਹਲ/ਐਂਟੀਸਪੈਟਿਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ
 - xi. ਕੇਲੋਡਰਿੱਲ ਲੋਸ਼ਨ
 - xii. ਪੈਰਾਸਿਟਾਮੋਲ (ਬੁਖਾਰ ਲਈ)
 - xiii. ਜਲੇ ਹੋਏ 'ਤੇ ਲਗਾਊਣ ਲਈ ਮੱਲਮ
 - xiv. ਪੇਟ ਦੀ ਇਨਪੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ
 - xv. ਐਂਟਾਸਿਡ
 - xvi. ਇਸਬਗੋਲ (ਦਸਤ/ਕਬਜ਼ ਲਈ)
 - xvii. ਜਲਣ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਮ
 - xviii. ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ
- ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਵੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।



ਗਤੀਵਿਧੀ 13.6

1. ਡਾਕਟਰਾਂ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਹਸਪਤਾਲ, ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾ ਦਿਓ।
2. ਤੁਸੀਂ <http://indianredcross.org> 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13.7

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ



ਟਿੱਪਣੀ

13.4 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਪਟਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਵਿਆਕਤੀ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

ਸਥਿਤੀ	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?
ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣੀ (ਫਰੈਕਚਰ)	<ul style="list-style-type: none"> ਪੀੜਤ ਵਿਆਕਤੀ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿਓ। * ਸਪਲਿੰਟ (ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਛੁਟੇ ਜਾਂ ਫੱਟੇ, ਛੱਤਰੀ, ਅਖਬਾਰ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਕੇ) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਓ। * ਇਸ ਸਪਲਿੰਟ ਰਾਹੀਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਹੇਠ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। * ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। * ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਗੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਾ ਹਿਲਾਓ। * ਪੀੜਤ ਵਿਆਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਪੂਰਵਕ ਹਸਤਪਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।
ਮੋਚ ਆਉਣੀ/ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਫਟਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> * ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਬਰਫ ਦੀ ਬੈਲੀ ਲਗਾਓ। * ਜਲਣ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਕਰੇਪ ਬੈਂਡੇਜ ਬੰਨ ਲਾਓ। * ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ। * ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਗੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਾ ਹਿਲਾਓ।
ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> - 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕੀਟਾਣੂੰ ਰਹਿਤ ਪੱਟੀ (ਜਾਲੀ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ) ਨੂੰ ਵਹਿ ਰਹੇ ਖੂਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ ਤਾਂ ਪੱਟੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਬਰਫ ਦੀ ਬੈਲੀ ਲਗਾਓ। * ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਾਓ। * ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਝਟਕਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੀ ਤਰਫ ਤੋਂ ਕਸ ਕੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ ਲਾਓ। * ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਨਿਰੰਤਰ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੀ ਤਰਫ ਚੁੱਕ ਲਾਓ ਅਤੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਦੀ ਤਰਫ ਕਰਕੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ ਦਿਓ। * ਜੇਕਰ ਕੱਟ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਖੁਰਦੁਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪੀੜਤ ਵਿਆਕਤੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਉਸਨੂੰ ਟੈਟਨਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਟਿੱਪਣੀ

ਬੋਹੋਸ਼ੀ	<ul style="list-style-type: none"> * ਪੀੜਤ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਲੱਗੀ ਭੀੜ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ। * ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲੰਬਾ ਪਾ ਦਿਓ। * ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰੋ। * ਪੀੜਤ ਦੇ ਕਸੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰ ਦਿਓ। * ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਉਸਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ।
ਜਲਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> * ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਓ। * ਜਲੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਲ ਦੇ ਵਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠ ਰੱਖੋ। (ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਰਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਲੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।) * ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਬਧਕੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਬਾਇਓਟਿਕ ਕ੍ਰੀਮ (ਸਿਲਵਰ ਸਲਫ਼ੇਡਾਇਜ਼ਿਨ) ਲਗਾਓ। * ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਬੈਂਡੇਜ ਲਗਾਓ। * ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਿਓ। * ਜਲਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਓ। * ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ (ਅੰਡਾ ਜਾਂ ਕੁਆਰਗੰਦ ਦੀਆਂ ਛੱਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪੱਤੀਆਂ -ਜਲੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਛਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।)
ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਝਟਕਾ ਲੱਗਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> * ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। * ਉਸਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਉਪਰ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਮੋਟਾ ਕੱਪੜਾ ਪਾ ਦਿਓ ਤਾਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। * ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। * ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਸਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਉਲਟੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ -ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਰੁਮਾਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਚੂਸਣ ਲਈ ਦਿਓ।
ਕਰੰਟ ਲੱਗਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> * ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। * ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਬੜ ਦੀ ਸੋਲ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਜਾਂ ਚੱਪਲਾਂ ਪਹਿਨਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। * ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਸੋਟੀ ਜਾਂ ਡੰਡੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕਰੰਟ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰੋ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

	<ul style="list-style-type: none"> * ਬਿਜਲੀ ਸਪਲਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। * ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਰੈਕਚਰ, ਜਲਣ ਜਾਂ ਝਟਕੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
ਰਸਾਇਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਲਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> * ਪੀੜਤ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜਲੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। * ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਓ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ।
ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਕੱਟਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> * ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ। * ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਕਰੀਮ ਨਾ ਲਗਾਓ। * ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਨਾ ਢਕੋ। * ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਰੈਬੀਜ਼ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਲਗਾਓ। * ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।
ਡੰਗ ਲੱਗਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> * ਚਿਮਟੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਡੰਗ ਨੂੰ ਕੱਢੋ। * ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ਼ਿਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਠੰਡੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਰੱਖੋ। * ਡੰਗ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਉਪਰ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਵਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। * ਖਾਰਸ਼ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਲਗਾਓ। * ਤਤੱਕੀਆ ਦੇ ਡੰਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਕਾ ਅਤੇ ਮਧੂ ਮੱਖੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੋਢਾ ਲਗਾਓ। * ਸੁੱਜਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ। * ਜੇਕਰ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਐਲੋਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਧੂ ਮੱਖੀਆਂ ਨੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।
ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> * ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਉਲਟਾ ਕਰਕੇ (ਸਿਰ ਹੇਠ ਅਤੇ ਪੈਰ ਉਪਰ) ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਥਪਥਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। * ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਗਲੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਵਸਤੂ ਹੋਰ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। * ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੇਲਾ ਖੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13.8

1. ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:

ਉ) ਜੇਕਰ ਪੀੜ੍ਹਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਖੂਨ ਵੀ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ :

- ਉਪਰ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਸਪਲਿੰਟ ਬੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਫਰੈਕਚਰ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਬੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

- ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਡੰਡੀ
- ਅਖਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਲ ਕਰਕੇ
- ਛੁਟਾ
- ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਇ) ਮੌਚ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ :

- ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਪੀੜ੍ਹਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ

ਸ) ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

- ਕੰਬਲ
- ਗਿੱਲੀ ਚਾਦਰ
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ
- ਪਤਲੀ ਸਾੜੀ

ਹ) ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲੰਬਾ ਪਾ ਕੇ :

- ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II
ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ



ਟਿੱਪਣੀ

iii. ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਲੰਬਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

iv. ਸਾਈਡ ਦੀ ਤਰਫ਼ ਲੰਬਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕ) ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਚਿਪਕੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਲਈ :

i. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ii. ਆਸ-ਪਾਸ ਪਈ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

iii. ਹਾਕੀ ਸਟਿੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

iv. ਧਾਤੂ ਦੀ ਸੋਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

2. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕਰੋ।

ਉ. ਕਰੰਟ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ:

i. ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰੋ।

ii. ਪੀੜਤ ਦੇ ਜਲੇ ਹੋਏ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।

iii. ਕਰੰਟ ਦੀ ਸਵਿੱਚ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

iv. ਕਰੰਟ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।

ਅ. ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ:

i. ਸਪਲਿੰਟ ਨੂੰ ਬੰਨੋ।

ii. ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਹਿੱਲੇ ਨਾ।

iii. ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਓ।

iv. ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ (CHECK LIST)

- * ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਪਤਾ ਹੈ? (ਖੂਨ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਕੇਵਲ 2-3 ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।)
- * ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ?
- * ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਪਤਾ ਹਨ?
- * ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
- * ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?
- * ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

- * ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?
- * ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਐਕਸ ਰੇ, ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਫਾਇਲ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ?
- * ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਉਸਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?

ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਉਤ੍ਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।



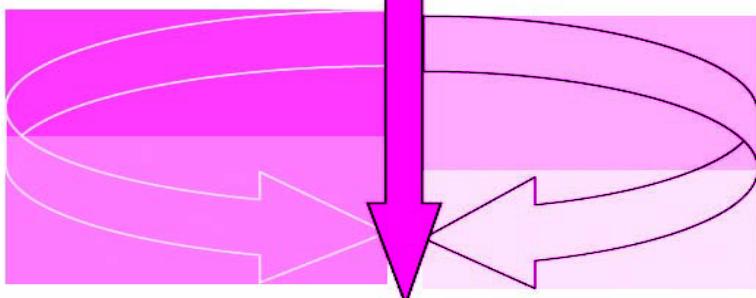
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿਖਿਆ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ

ਡਿੱਗਣਾ	ਕੱਟ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ	ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ
ਜਲਣਾ ਜਾਂ ਝੁਲਸਣਾ	ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ	ਡੰਗ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਕੱਟਣਾ
ਕਰੰਟ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਝਟਕਾ		ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਰੋਕਬਾਮ



ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਿਰਧਾਰਨ



ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਬੱਚੀ ਸਾਲੂ ਛੱਡ ਤੋਂ ਡਿੱਗ ਗਈ। ਉਸਦੀ ਦਾਦੀ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਕਰੀਮ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਉਸਦਾ ਪੈਰ ਸੁੱਜ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਇੱਤਜ਼ਾਰ ਕੀਤਾ ਪਰ ਸਾਲੂ ਦਾ ਦਰਦ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਛੋਟੀ ਬੱਚੀ ਦਾ ਦਰਦ ਅਸਹਿ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਗਏ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਦਾ ਐਕਸ ਰੇ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਮਾਡਿਊਲ (ਇਕਾਈ) II

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਂ



ਟਿੱਪਣੀ



ਟਿੱਪਣੀ

ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੈਰ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਲੂ ਦੀ ਭੈਣ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿੰਦੇ? ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ।

2. ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ
 - (ਉ) ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣ
 - (ਅ) ਜਲਣਾ
4. ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੇ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਗਰਮ ਤੇਲ ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਸੁੱਟ ਲਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰੋਗੇ?
5. ਸਲੀਮ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਉਸਦੀ ਕਾਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰ ਨੂੰ ਟੱਕਰ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ। ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਸ-ਪਾਸ ਨਾ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸਨੇ ਭੜਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਇਆ। ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਚ ਗਿਆ ਪਰ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਸਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਬੇਹੋਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸਦਾ ਬੇਟਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੇ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ।
 - * ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਚਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ?
 - * ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਥੋਂ ਜਾ ਰਹੇ ਰਾਹਗੀਰ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਤਮਾਸਬੀਨ ਬਣਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ?
 - * ਜੇਕਰ ਪੀੜਤ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ? ਸੜਕ 'ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ?



ਪਾਠ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

13.1

1. ਉ) ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ/ਉਗਲੀਆਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਾ ਰੱਖੋ।
 - ਅ) ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਟੋ/ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
 - ਇ) ਚਾਕੂ ਤਿੱਖਾ ਨਾ ਹੋਵੋ/ਘੱਟ ਤਿੱਖੇ ਚਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
2. ਚਿਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤੂ ਕੱਚ ਦੇ ਬਰੀਕ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਕੱਚ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਕੱਟਦਾ ਹੈ।
3. ਸੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦੇ ਕੇ ਖੋਲਣ ਨਾਲ ਉਹ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਕੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਸ਼ਾਰਪਨਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਕੱਟੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਲੇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਹੱਥ ਕੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

13.2

1. ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ
2. ਬੁਝਾ
3. ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ
4. ਦੋ
5. ਬਦਲਣਾ
6. ਚੁਸਤ
7. ਬੰਦ
8. ਆਈਐਸਆਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ

13.3

1.
 - ਉ. ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਅੱਗ ਦੇ ਉਪਰ ਰੇਤ ਪਾਓ।
 - ਅ. ਅੱਗ ਦੇ ਉਪਰ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
 - ਇ. ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਸ. ਅੱਗ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਭਵਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ ਰਿੜਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਰ ਆਓ।
 - ਹ. ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਗਿੱਲੇ ਰੁਮਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਕ. ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
 - ਖ. ਪੀੜਤ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਅੱਗ ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਉ. 1 ਅ. 1 ਇ. 3 ਸ. 2 ਹ. 3

13.4

- ਉ. ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮੂਲ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਉਸਨੂੰ ਬਨਸਪਤੀ
ਤੇਲ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅ. ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਲਮਾਰੀ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਤਾਲਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ
ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
ਹੈ।
- ਇ. ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਾਲਾ ਬੰਦ ਕਰੇ ਰੱਖਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਟਿੱਪਣੀ



ਟਿੱਪਣੀ

13.5

ਰਾਹੂਲ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਡਟਕਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ:

- ਉ. ਉਹ ਇੱਕ ਸਾਕਿਟ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।
- ਅ. ਉਸਨੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਹੀਟਰ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜਿਆ ਸੀ।
- ਈ. ਉਸਨੇ ਰੇਡੀਓ ਦੀ ਤਾਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਕੱਢਿਆ ਸੀ।
- ਸ. ਟੀਵੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਨ।
- ਹ. ਉਸਨੇ 2 ਪਿੰਨ ਪਲੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।
- ਕ. ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਸੀ।
- ਖ. ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਮਰਮਰ ਦੀ ਸਿੱਲੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

13.6

ਉ. ਕਾਰਬਨ ਮਨੋਆਕਸਾਇਡ

ਅ. ਪਲਾਸਟਿਕ

ਈ. ਡੋਟੇ

ਸ. ਨਿਗਰਾਨੀ

13.7

ਉ. ਦਿਆਲੂ/ਹਮਦਰਦੀ

ਅ. ਤੁਰੰਤ

13.8

1. ਉ. 3 ਅ. 4 ਈ. 2 ਸ. 1 ਹ. 1 ਕ 3

2. ਉ. 2, 4, 1, 3

ਅ. 3, 1, 2, 4

