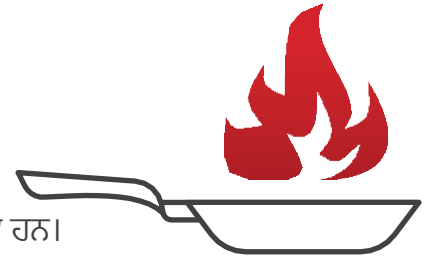


ਕੁਕਿੰਗ ਸੇਫ਼ਟੀ

ਕੁਕਿੰਗ ਫਾਇਰ ਵਿਨੀਪੈਗ ਵਿਚ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸਨ ਫਾਇਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਫ਼ਟੀ ਟਿਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਅਵਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਰਨਰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਜਾਓ।
- ਖਾਣਾ ਜਦੋਂ ਰਿੱਝ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਬੇਕਿੰਗ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਰੋਸਟ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹੋ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟਾਈਮਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕੁਕਿੰਗ ਵੇਲੇ ਚੌਕਸ ਰਹੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੌਕਸ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੱਕ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਟੋਵ ਤੋਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪਾਸੇ ਹਟਾ ਦਿਓ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਵਨ ਮਿਟਸ, ਪੈਂਟ ਹੋਲਡਰਜ਼, ਤੌਲੀਏ, ਕੱਪੜਾ, ਭਾਂਡੇ, ਫੂਡ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਜਾਂ ਕਰਟਨ ਵਗੈਰਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਛੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਸਲੀਵਜ਼ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜਾਂ ਸਲੀਵਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।
- ਛੋਟੇ ਅਪਲਾਈਸ ਜਦੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਲੱਗ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- ਕੁਕਿੰਗ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਅਵਨ ਮਿਟਸ ਅਤੇ ਪੈਂਟ/ਪੈਨ ਲਿਡ ਸਟੋਵ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਕੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਛੋਟੀ ਗਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਪੈਂਟ/ਪੈਨ ਫਾਇਰ

- ਗਰੀਜ਼ ਫਾਇਰ ਤੇ ਕਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਅਵਨ ਮਿਟਸ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਲਾਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੈਂਟ/ਪੈਨ ਤੇ ਲਿਡ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- ਬਰਨਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਪੈਨ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਲਿਡ ਹਟਾਓ ਜਾਂ ਹਿਲਾਓ ਨਾ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਬਲਦੀ ਹੋਈ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

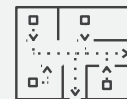
ਅਵਨ ਫਾਇਰ

- ਹੀਟ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਵਨ ਡੋਰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ਜਦ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਠੰਡਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅੱਗ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਬੁਝ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਅਵਨ ਦਾ ਡੋਰ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਅਵਨ ਫਾਇਰ

- ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਅੱਗ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਬੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਅਵਨ ਡੋਰ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਚਾਹੇ ਡੋਰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਕਦੇ ਵੀ ਗਰਾਜ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁੱਕ ਜਾਂ ਬਾਰਬੀਕੂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸਨ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ **9-1-1** ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਲੈਵਲ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਚੱਲਦਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਦਲੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਕ ਅਲਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ ਜੋ 10 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋਣ।

winnipeg.ca/smokealarms

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਅਲਾਰਮ

ਸਾਰੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਓ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।

winnipeg.ca/carbonmonoxide

ਘਰ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਪਲੈਨ

ਘਰ ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਦੋ ਰਸਤੇ ਹੋਣ। ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇਕ ਥਾਂ ਮਿਥੇ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਪਲੈਨ ਤੋਂ ਵਾਕਫ਼ ਹੋਵੇ। ਸਾਲ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਇਸ ਪਲੈਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।

winnipeg.ca/homeescapeplan