

ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਝੰਜੋੜੋ



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕਣਾ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੇਣਾ, ਉਸ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ—ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਨਾ—ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਨ ਕਾਰਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੇਡਣ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਨਾ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ, ਅਪਾਹਜਤਾ, ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਚਾਨਕ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਫਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਬੇਹੋਸ਼ੀ
- ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ
- ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ
- ਦਿਮਾਗੀ ਅਧਰੰਗ (ਸ਼ੇਰੇਬੁਲ ਪਾਲਸੀ)
- ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਗਰ, ਦਿਲ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ
- ਮੌਤ।

ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਝੰਜੋੜਨ ਨਾਲ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਨ ਦੀ ਘਟਨਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਹੇਠ, ਬੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਰੋਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਉਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮਝੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਨਾ ਕਿੰਨਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜੋ ਨਾ। ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸੁਸਤੀ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਿੱਲਾ ਪੈ ਜਾਣਾ (ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਾ)
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੰਬਣਾ (ਕੰਬਣੀ)
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ
- ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫੈਲ ਜਾਣਾ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਡਿੱਕਾ, ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਧੱਬੇਦਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ)



ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਬੱਚੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ:

- ਭੁੱਖੇ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਢ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਹ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਤੰਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਾਰਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਨੈਪੀ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਗਲੇ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਸ ਦੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਥਪਥਪਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਤੁਰੇ ਜਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਝੁਲਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗਾਓ, ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫੁਸਫੁਸਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾ ਕੇ ਸੈਰ ਲਈ ਲੈ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਿਰ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ (24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) MCH ਲਾਈਨ 'ਤੇ **13 22 29** ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪੰਝੂੜੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲਿਟਾ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉੱਥੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ
- ਆਪਣੀ 'ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ' ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)
- ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ — ਨੰਬਰ ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ, ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਉਹ ਤਰੀਕੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ।

ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਫਰੈਸ਼ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਲਗਾਓ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕੇ।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੱਚਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤ (ਮੈਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ, MCH) ਲਾਈਨ

MCH ਲਾਈਨ (13 22 29): ਮੈਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

- **ਨਰਸ-ਐਨ-ਕਾਲ (1300 60 60 24):** ਇਹ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ।
- **ਵਰਚੁਅਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ www.vved.org.au:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ, 24/7 ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੈਫਰਲ, ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- **ਦਫ਼ਤਰੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ (13 12 78):** ਇਹ ਸੇਵਾ ਆਮ ਦਫ਼ਤਰੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ (ਵੀਕਐਂਡ) ਦੌਰਾਨ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- **ਲਾਈਫਲਾਈਨ (13 11 14) www.lifeline.org.au:** 24/7 ਹੈਲਪਲਾਈਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- **13Yarn (13 92 76) www.13yarn.org.au:** ਇਹ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ।

ਅਨੁਵਾਦ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

- **ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ (NRS) www.accesshub.gov.au/about-the-nrs:** ਇਹ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਬਹਿਰੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਸੁਣ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- **ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਬਾਸੀਆ ਸੇਵਾ (TIS National) (131 450) www.tisnational.gov.au:** ਇਹ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਮੁਫਤ ਦੁਬਾਸੀਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

- **PANDA (1300 726 306):** ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ।
- **ForWhen (1300 242 322):** ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਨੂੰ <mch@health.vic.gov.au> 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਸਰਕਾਰ, 1 ਟ੍ਰੇਜ਼ਰੀ ਪਲੇਸ, ਮੈਲਬੋਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।

© ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਰਾਜ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਜੂਨ 2026। (2604540)