Punjabi - Number 123
February 2021

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਲਡ

Burns and Scalds in Young Children

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਜੋ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਬਰਨ (ਸੁਕੇ ਤਾਪ ਕਰਕੇ ਜਲਣਾ) ਅਤੇ ਸਕਾਲਡ (ਗਰਮ ਤਰਲ ਜਾਂ ਭਾਫ ਕਰਕੇ ਜਲਣਾ) ਹੋਣ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਕਾਲਡਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਗਰਮ ਪੇਯ ਪਦਰਥਾਂ/ਭੋਜਨ, ਨਲਕੇ ਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਗਰਮ ਸਤਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਜਿਵੇਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੋਰ ਵੱਧ ਉਤਸੁਕ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਮੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ), ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਲਡ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਰਨ ਜਾਂ ਸਕਾਲਡ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਹਨ?

- ਬਰਨਾਂ ਦੇ ਦਰਦਨਾਕ ਇਲਾਜ, ਜਿਸ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ
- ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਗਾਰਮੈਂਟ ਅਤੇ ਸਪਲਿੰਟਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਪ੍ਰਮੁੱਖ, ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਦਾਗ
- ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਕਸੀ ਹੋਈ, ਦਾਗਾਂ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ।ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਜ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਰੇਟ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਬਰਨਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਨਿੱਜੀ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ:

- ਉਮਰ: ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (0-4 ਸਾਲ) ਨੂੰ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ (5+ ਸਾਲ) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਲਿੰਗ: ਬਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਲਡ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅਕਸਰ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ

ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ:

- ਰਸੋਈ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ:
    - ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡੇ ਗਏ ਗਰਮ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ
    - ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਠੋਕਰ ਲਗ ਕੇ ਡਿੱਗਣਾ
    - ਕੈਟਲਾਂ ਅਤੇ ਸਲੋ ਕੁੱਕਰਾਂ ਵਰਗੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੱਚੇ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹਨ
    - ਬਰਤਨਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਲ ਮੋੜੇ ਹੋਏ ਹੈਂਡਲ
    - ਸਟੋਵ ਦੇ ਗਰਮ ਐਲੀਮੇਂਟ ਜਾਂ ਓਵਨ ਦੇ ਗਰਮ ਦਰਵਾਜ਼ੇ
- ਬਾਥਰੂਮ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ:
    - ਬਾਥ ਅਤੇ ਨਲਕੇ ਦਾ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ
    - ਹੇਅਰ ਸਟ੍ਰੇਟਨਰਾਂ ਜਾਂ ਕਰਲਿੰਗ ਆਇਰਨਾਂ ਵਰਗੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਹੋਰ ਜੋਖਮ:
    - ਗੈਸ ਫਾਇਰਪਲੇਸ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਫਰੰਟ ਵਾਲੀ ਗੈਸ ਫਾਇਰਪਲੇਸ ਦਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ
    - ਖੁਲ੍ਹੇ ਫਾਇਰਪਲੇਸ
    - ਘਰੇਲੂ ਉਪਕਰਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੈਸਾਂ, ਸਪੇਸ ਹੀਟਰ ਅਤੇ ਬੋਟਲ ਵਾਰਮਰ

ਬਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਲਡ ਰੋਕਣਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਪੈਸਿਵ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ, ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੈਸਿਵ ਰਣਨੀਤੀਆਂ:

- ਸਕਾਲਡ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚਲੇ ਨਲਕਿਆਂ ਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 49°ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੇ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਨੋਟ: ਗੈਸ ਹੌਟ ਵਾਟਰ ਟੈਂਕਾਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਹੌਟ ਵਾਟਰ ਟੈਂਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਨਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਲੈਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਇਲਡਪਰੂਫ ਕਰੋ
- ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਫਾਇਰਪਲੇਸਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਹੀਟਰਾਂ ਦੇ ਆਲੁ ਦੁਆਲੇ ਫੈਂਸ ਜਾਂ ਸੇਫਟੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ
- ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਮਿਕਸਿੰਗ ਵਾਲਵ ਟੈਪ ਲਗਾਓ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਣਨੀਤੀਆਂ:

- ਲਗਾਤਾਰ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਨਹਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹੈ; ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ; ਉਹ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਗਰਮ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਕ੍ਰਿਊ ਕਰਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਢਕਣ ਵਾਲਾ ਟ੍ਰੈਵਲ ਮਗ ਵਰਤੋ
- ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਬਰਤਨ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਵ ਤੇ ਅੰਦਰ ਵਲ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪਿਛਲੇ ਐਲੀਮੈਂਟ ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਓ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਈਚੇਅਰ ਜਾਂ ਪਲੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ
- ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਰਸੋਈ **ਨੋ ਪਲੇ ਜ਼ੋਨ ਹੈ**
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ/ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਡੇਕੇਅਰ ਸਟਾਫ, ਦੋਸਤਾਂ, ਬੇਬੀਸਿਟਰਾਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਜਲ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?*

1. ਕੋਈ ਵੀ ਗਰਮ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਹਟਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
2. ਬਰਨ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਠੰਡਾ ਕਰੋ; **ਹਰੇਕ ਸਕਿੰਟ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ**
3. ਬਰਨ ਨੂੰ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਠੰਡਾ ਕਰੋ; ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਚਮੜੀ ਛਿੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੱਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
4. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ; ਕੇਵਲ ਉਹੀ ਚਮੜੀ ਠੰਡੀ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਜਲ ਗਈ ਹੈ
5. ਜੇ ਬਰਨ ਲੂਨੀ (ਵਿਆਸ ਵਿੱਚ 1 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੌਲੀਸਪੋਰਿੰਨ ਵਰਗੀ ਐਂਟੀਸੇਪਟਿਕ ਮਲ੍ਹਮ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੈਂਡ ਏਡ ਲਗਾਓ; ਬਰਨ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ ਬੈਂਡ ਏਡ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਮਲ੍ਹਮ ਲਗਾਓ; ਜੇ ਅਗਲੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਚਮੜੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵੱਜੋ ਭਾਲੋ
6. ਜੇ ਬਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਦੇ 7 ਪ੍ਰਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਲਗਭਗ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਰਨ ਨੂੰ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਠੰਡਾ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਾਫ, ਸੁੱਕੀ ਚੱਦਰ ਦੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ **9-1-1** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬਰਨ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਲ, ਮੱਖਣ, ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਬਰਫ ਨਾ ਲਗਾਓ।

ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਚਾਇਲਡ ਸੈਫਟੀ ਟੂ ਹੌਟ ਫੌਰ ਟੌਟਸ! ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ, ਸਿਟੀ ਔਫ ਡੈਲਟਾ, 2020 ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਬਰਨ $1 ਲੂਨੀ ਸਿੱਕੇ (ਵਿਆਸ ਵਿੱਚ 1 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ
- ਜੇ ਬਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ, ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਹੈ
- ਜੇ ਛਾਲੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਬਰਨ ਲਾਲ ਜਾਂ ਸੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੁਖਾਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਫਿਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੱਕ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕੋ।ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ - **9-1-1** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਫਿਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੱਕ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਬੀਸੀ ਇੰਜਰੀ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਪ੍ਰਿਵੈਨਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ (BC Injury Research and Prevention Unit)
- ਟੂ ਹੌਟ ਫੌਰ ਟੌਟਸ! ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Too Hot for Tots! Educational program)