

ਸਾੜੇ ਅਤੇ ਝੁਲਸਣਾ

Burns and Scalds

ਸਾੜਿਆਂ ਕਰਕੇ ਲੰਮੇ ਅਤੇ ਦਰਦ-ਭਰੇ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ !

Burns can result in long and painful rehabilitation!



1. ਗਰਮ ਡੱਬੇ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।

Do not carry hot containers.

2. ਓਵਨ ਦੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

Use oven gloves.

3. ਫ਼ਰਸ਼ ਅਤੇ ਪਰਵੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਰਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

Keep floors and access routes clear.

4. ਗਰਮ ਸਤਿਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਨਾਂ ਲੰਘੋ।

Don't reach across hot surfaces.

5. ਢੱਕਣ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖੋਲੋ।

Open lids away from you.

6. "Caution Hot" ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

Observe "Caution Hot" signage.

7. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਚਰਬੀ 'ਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਾਓ।

Lower food into hot fat slowly.

| Name | Signature | Date | Name | Signature | Date |
|------|-----------|------|------|-----------|------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Doc No: 0765
(Punjabi)

ਸੋਖੀ
ਸੁਰੱਖਿਆ

