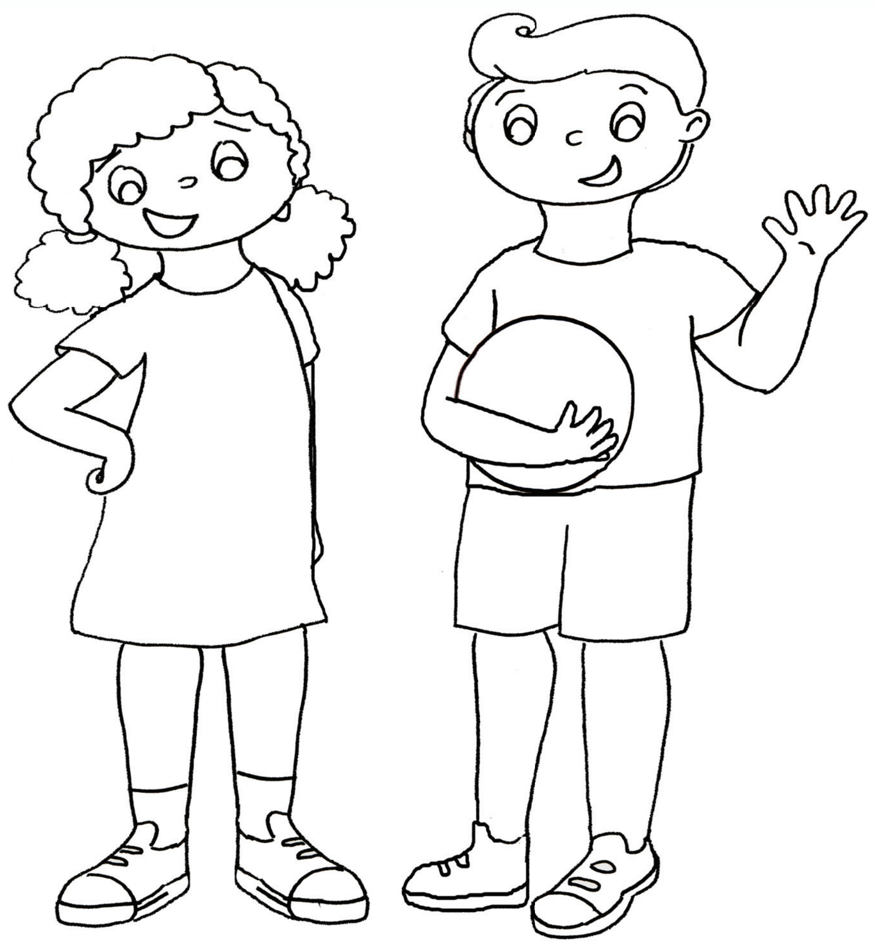


Royal Canadian Mounted Police Gendarmerie royale du Canada

Canada

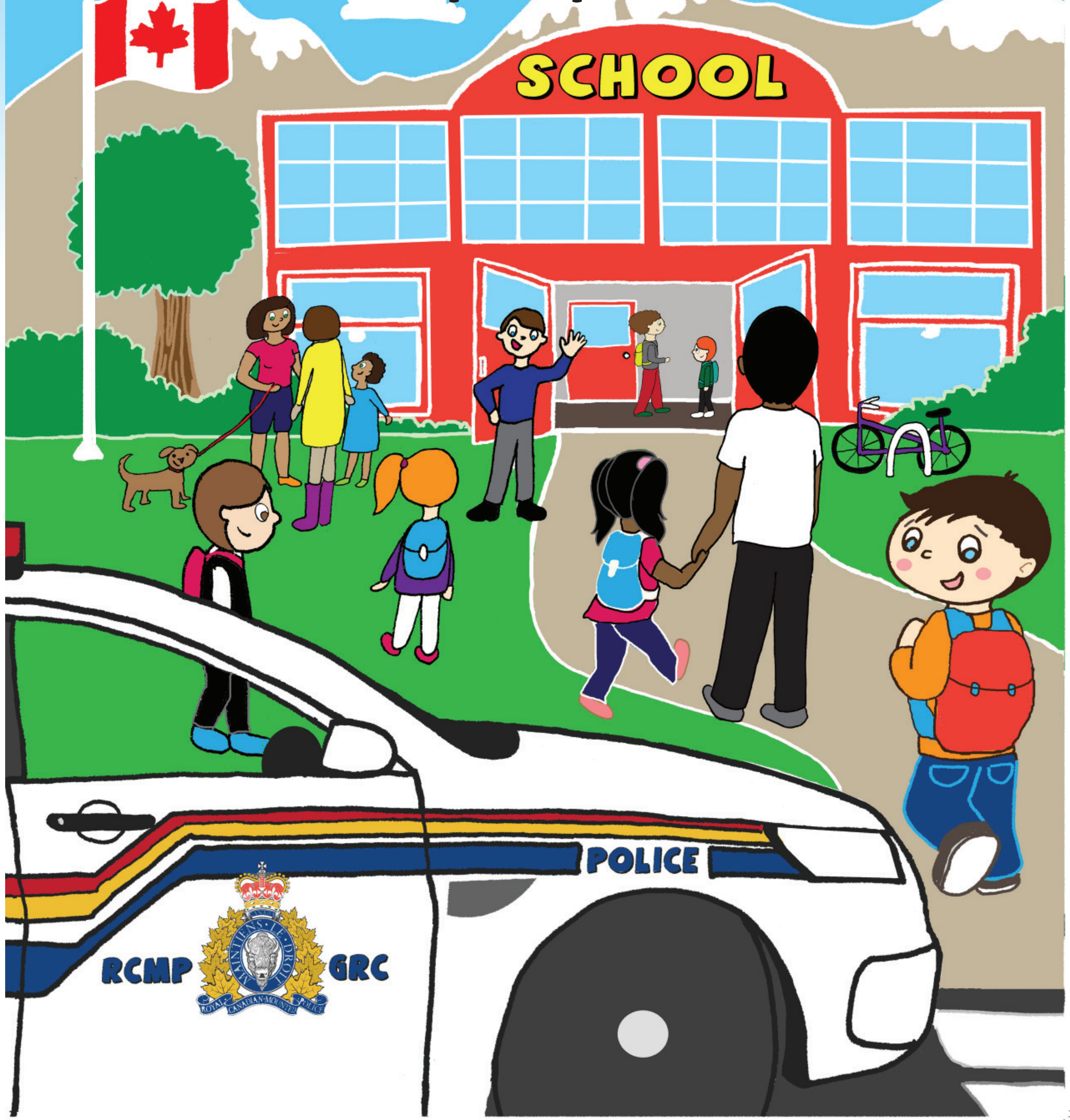
[Punjabi]

I KNOW SAFETY

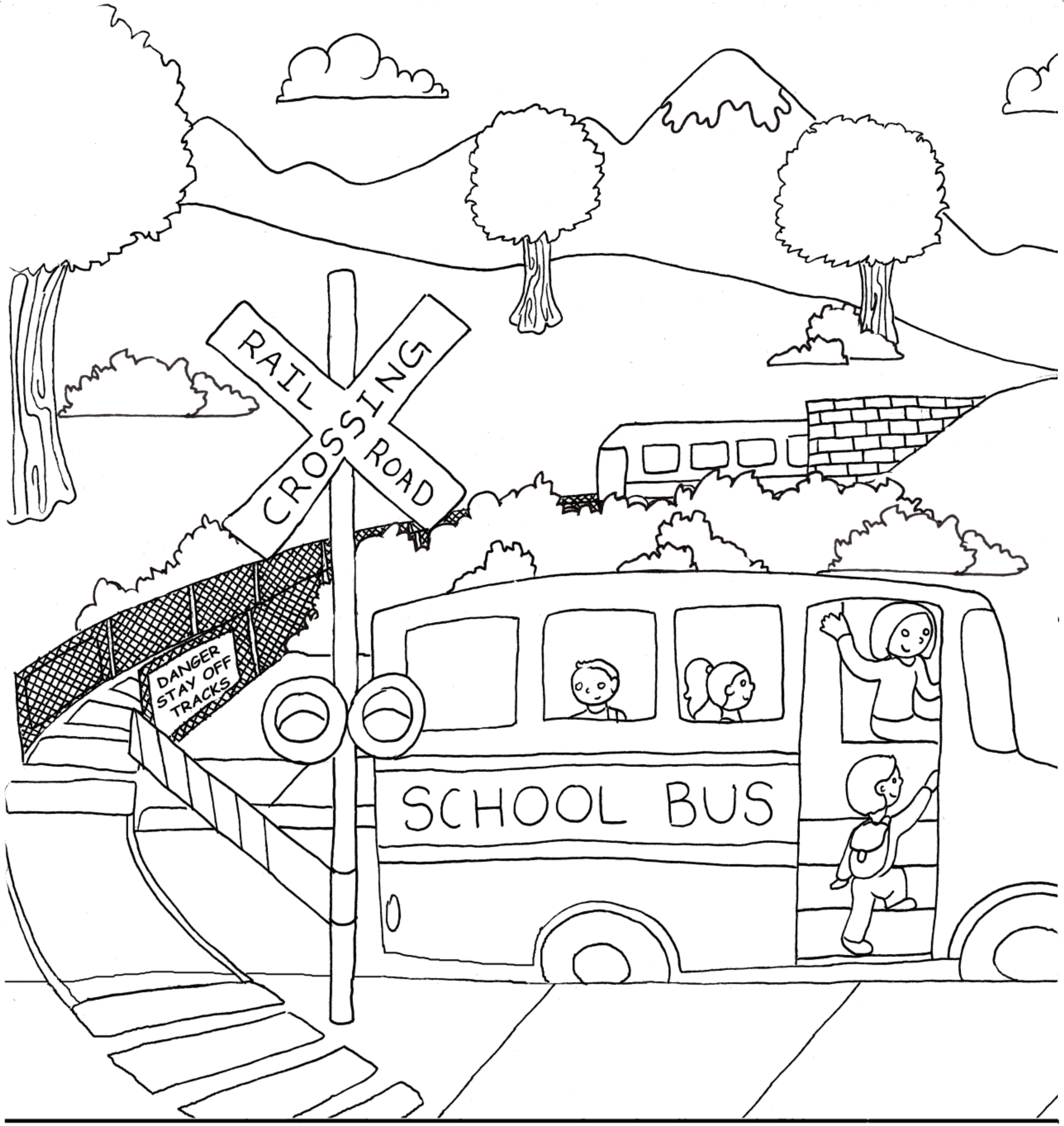
ਮੈਂ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ

Learn the rules to stay safe at home and in your neighbourhood

ਘਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਿੱਖੋ



T54235Punjabi_RCMP_safetybook_final.indd Spread 1 of 6 - Pages(12, 1)
11/28/2016 3:01:54 PM



Why is it important to know what is going on around you?

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

Safety education can begin early. This short booklet aimed at children 5 to 8 years old (Kindergarten to Grade 3) makes it easy for them to learn the key rules to stay safe in their homes and out in their communities.

With simple messaging and engaging images to colour, parents and caregivers can use the illustrations to spark discussions about safety. Read the messages together to teach your child about outdoor safety, what to do if there is an emergency, how to react if he/she is approached by a stranger, and how to stay safe online.

RCMP in BC "E" Division
Website: www.bc.rcmp-grc.gc.ca

I Know Safety written by: Madelen Ortega
Designed by: A Hot Design

This booklet may be reproduced for educational, noncommercial purposes only.
Copyright © 2015 by RCMP in BC

ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਜੋ ਕਿ 5 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ (ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਗਰੇਡ 3 ਤੱਕ) ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਅਸੂਲ ਸਿੱਖਣੇ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

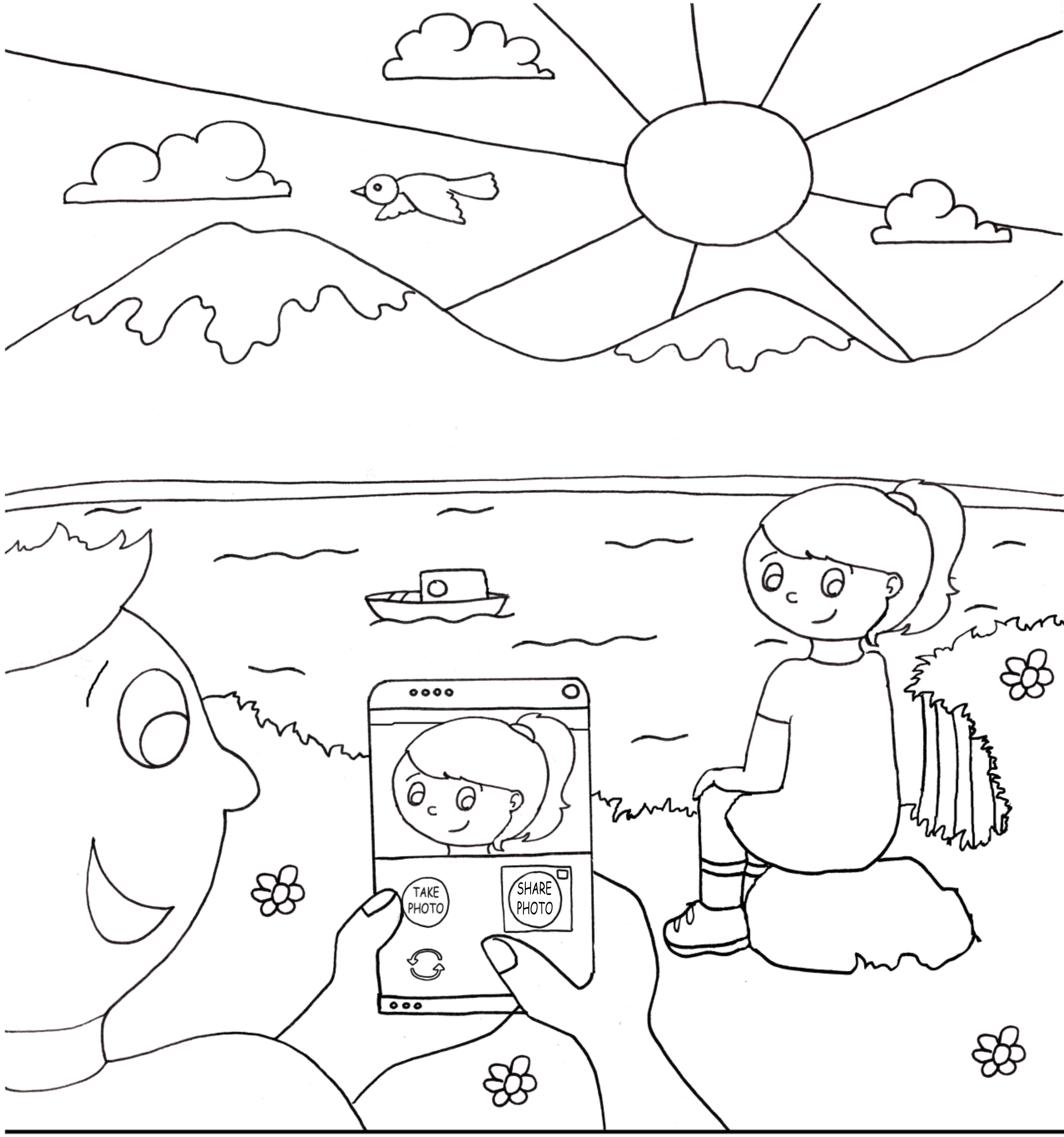
ਰੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌਖੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ, ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਕਿ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਨਬੀ ਉਸ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਰਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਬੀ ਸੀ "ਈ" ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਵਿਚ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.bc.rcmp-grc.gc.ca

ਮੈਂ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਦੇ ਲੇਖਕ: ਮੈਡੇਲਿਨ ਔਰਟੇਗਾ
ਡਿਜ਼ਾਇਨ: ਏ ਹੌਟ ਡਿਜ਼ਾਇਨ

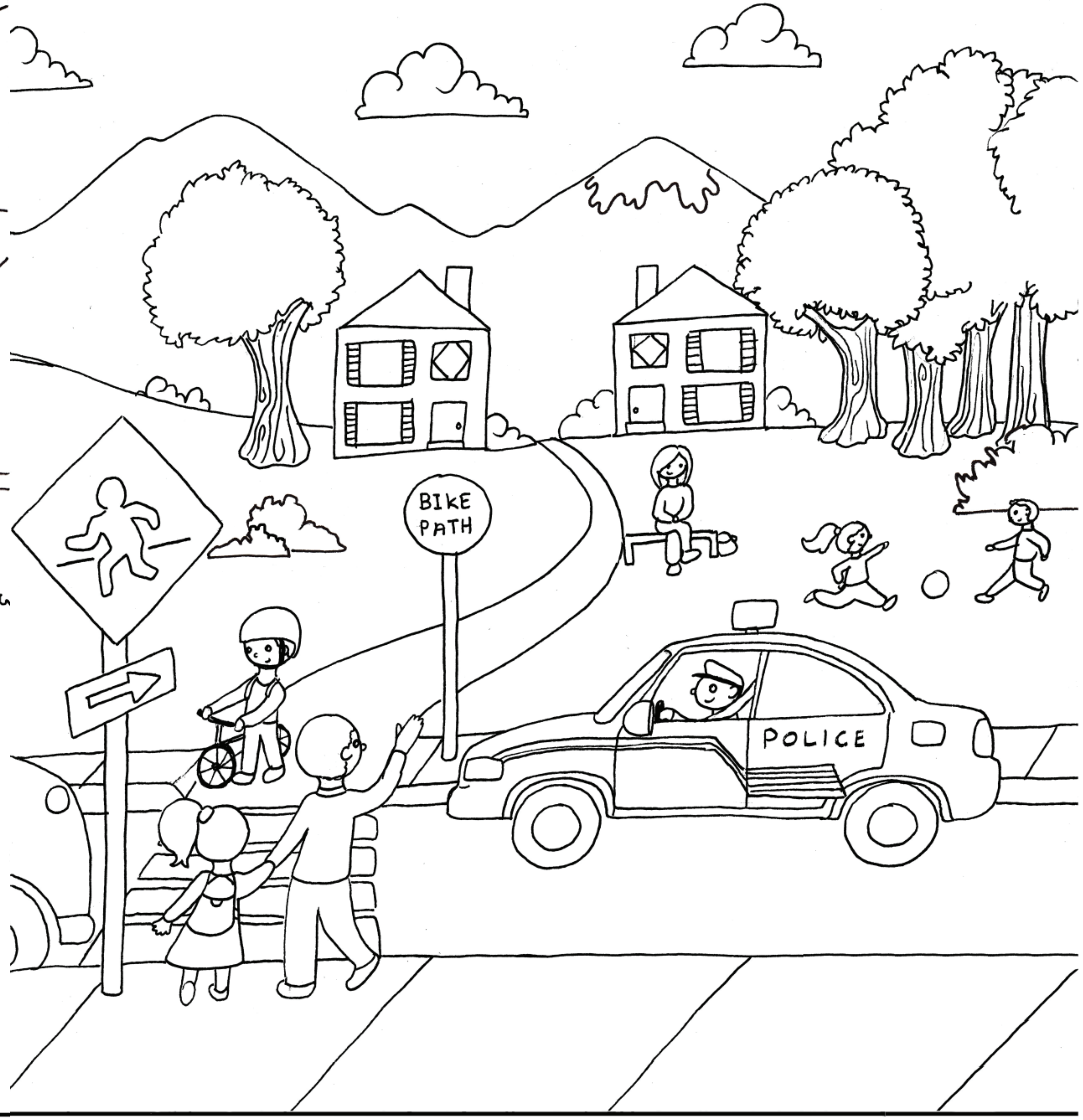
ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਿਰਫ ਵਿਦਿਅਕ, ਗੈਰ-ਵਪਾਰਕ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2015, ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਵਲੋਂ

T54235Punjabi_RCMP_safetybook_final.indd Spread 2 of 6 - Pages(2, 11) 11/28/2016 3:02:09 PM



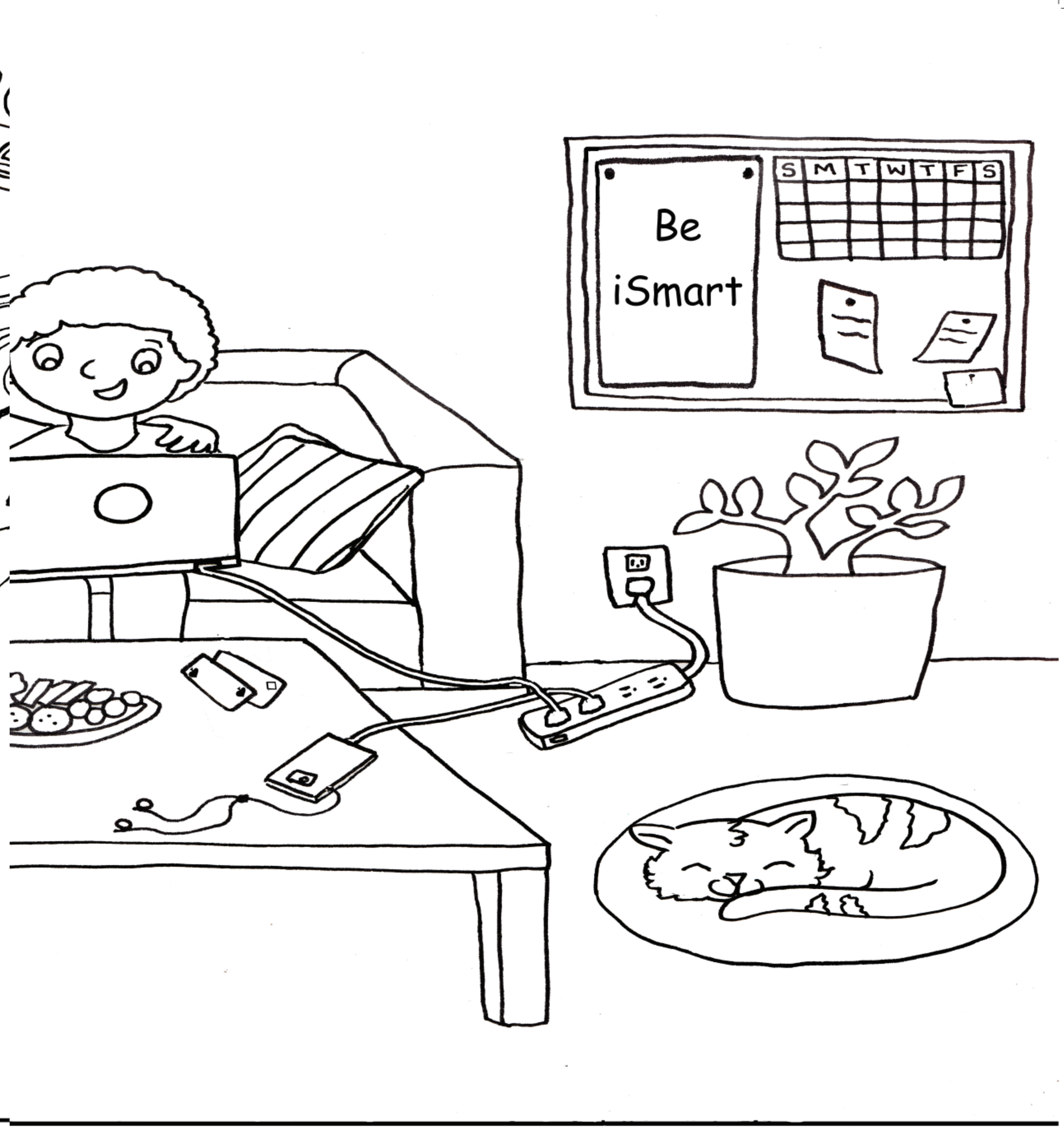
My image belongs to me. People need my permission to take my picture. Pictures shared online live forever, and can be used inappropriately. If an adult or friend asks to take my picture and I do not want to, I know I can say “No thanks”. I can also ask them not to share my picture online.

ਮੇਰੀ ਫੋਟੋ ਸਿਰਫ ਮੇਰੀ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਫੋਟੋ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਆਗਿਆ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਦਾ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਮੇਰੀ ਫੋਟੋ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੋਵਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ “ਨੋ ਥੈਂਕਸ” ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੀ ਫੋਟੋ ਔਨਲਾਈਨ ਨਾ ਪਾਉਣ।



Being aware of the vehicles and activities around me can help keep me safe. I always follow the safety rules when I am boarding a bus, crossing the street or railroad track, bike riding and playing.

ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਗੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹਿਣਾ ਮੈਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਸ ’ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ, ਸਟਰੀਟ ਜਾਂ ਰੇਲ ਲਾਂਘਾ ਟੱਪਣ ਵੇਲੇ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਸਦਾ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।



Who can you call in case of an emergency?

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

I always use devices like a tablet or phone with a parent or caregiver around. If I see something negative, violent or inappropriate, I tell my parent or caregiver. I do not share any personal information about myself or my family online.

ਮੈਂ ਟੈਬਲਿਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਵਰਗੇ ਯੰਤਰ ਸਦਾ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਵਰਤਦਾ ਹਾਂ। ਜੇ ਮੈਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਗਲਤ, ਹਿੰਸਕ ਜਾਂ ਅਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

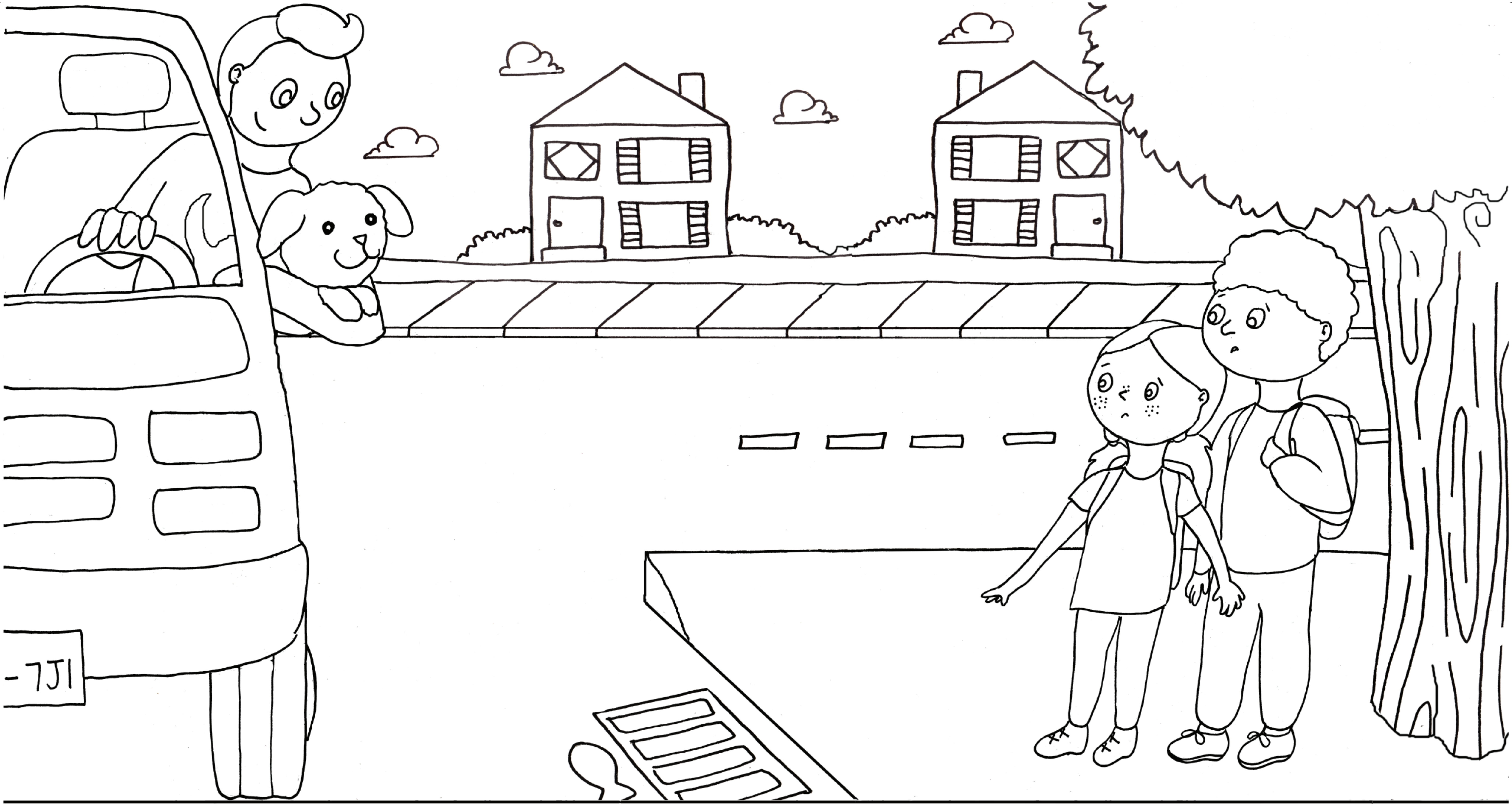
T54235Punjabi_RCMP_safetybook_final.indd Spread 4 of 6 - Pages(4, 9) 11/28/2016 3:02:12 PM

What can you do to stay safe online?

ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Police officers, firefighters and paramedics are my friends. They are in uniform. I know to call 9-1-1 right away if there is an emergency or I need help.

ਪੁਲੀਸ ਅਫਸਰ, ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਾਲੇ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਹਨ। ਉਹ ਵਰਦੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਫੌਰਨ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।



What should you do if you are approached by someone you do not know?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

Most people are nice and helpful. To stay safe, I make sure I am never alone with a stranger. If a stranger approaches me or uses tricks to get me alone, I keep a safe distance. If a stranger follows me or tries to grab me, I scream "NO!" or "HELP!" as loud as I can. I run away and tell an adult I trust right away.

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਮੈਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਨਾਲ ਇਕੱਲੀ ਨਾ ਹੋਵਾਂ। ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਨਬੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟ੍ਰਿਕ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ। ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਨਬੀ ਮੇਰਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਫੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਰੌਲਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹਾਂ ਕਿ "ਨਹੀਂ!" ਜਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ "ਹੈਲਪ!" ਕਹਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਦੌੜ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਜਾ ਕੇ ਦੱਸਦੀ ਹਾਂ।

T54235Punjabi_RCMP_safetybook_final.indd Spread 6 of 6 - Pages(6, 7) 11/28/2016 3:02:15 PM