FIRE SAFETY IN THE HOME

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

FIRE KILLS
YOU CAN PREVENT IT

PUNJABI

DPL 1003

Did you know...?

- You're twice as likely to die in a fire if you don't have a smoke alarm that works.
- 90 people die each year because the battery in their smoke alarm was flat or missing.
- Over half of home fires are caused by cooking accidents.
- More than five fires a day are started by candles.
- Every three days someone dies from a fire caused by a cigarette.
- Faulty electrics (appliances, wiring and overloaded sockets) cause around 7,000 house fires across the country every year.

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ...?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਸਾਲ 90 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਜਾਂ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।
- ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੱਗਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੱਗਾਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਰ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਗੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਉਪਕਰਨ, ਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਓਵਰਲੋਡ ਸਾਕਿਟਾਂ) ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਬੀਆਂ ਹਰ ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 7,000 ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

PROTECT YOUR HOME WITH SMOKE ALARMS

ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

The easiest way to protect your home and family from fire is with a smoke alarm.

Get it. Install it. Check it. It could save your life.

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ।

ਇਸਨੂੰ ਲਓ। ਇਸਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ। ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Choosing your smoke alarm

ਆਪਣਾ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਚੁਣਨਾ

- Fit smoke alarms on every level of your home.
- Smoke alarms are cheap and easy to install.
- They are available from DIY stores, electrical shops and most high street supermarkets.
- There are a variety of different models to choose from. Your local Fire and Rescue Service will be happy to give you advice on which one is best suited for you.
- Look out for one of these symbols, which shows the alarm is approved and safe.

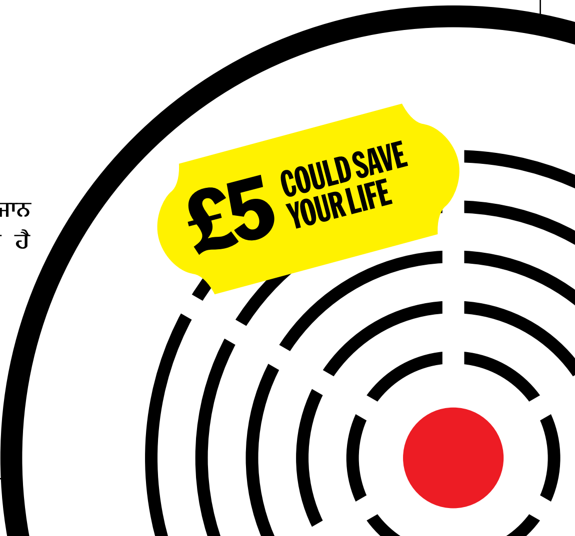
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਫਿੱਟ ਕਰੋ।
- ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਸਸਤੇ ਅਤੇ ਲਗਾਉਣੇ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ DIY ਸਟੋਰਾਂ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਈ ਸਟ੍ਰੀਟ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਡਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫ਼ਾਇਰ ਐਂਡ ਰੈਸਕਿਊ ਸਰਵਿਸ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ ਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਮਾਡਲ ਕਿਹੜਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੇਖੋ, ਜੋ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਲਾਰਮ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

Top tip
ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

Fit smoke alarms
ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਫਿੱਟ ਕਰੋ

British Standard Kitemark

£5 ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ



How to make sure your smoke alarm works

Test the batteries in your smoke alarm every week. Change them every year. Never remove them.

- Never disconnect or take the batteries out of your alarm if it goes off by mistake.
- Standard battery operated alarms are the cheapest option, but the batteries need to be replaced every year.
- A lot of people forget to check the batteries, so longer life batteries are better.
- An alarm with ten-year batteries is the best option.
- Mains-powered alarms are powered by your home power supply. Generally they don't need replaceable batteries, but need to be installed by a qualified electrician.
- Alarms that plug into a light socket use a rechargeable battery, which is charged when the light is on.
- You can even have linked alarms installed, so that when one alarm detects a fire they all go off together. This is useful if you live in a large house or over several levels.

Strobe light and vibrating-pad alarms are available for those who are deaf or hard of hearing. Contact the Royal Institute for Deaf People Information Line on **0808 808 0123**

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਦੀ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਬਦਲੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਹਟਾਓ।

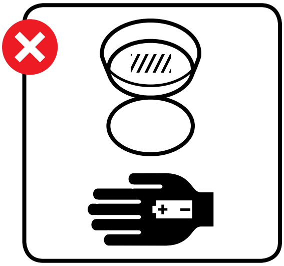
- ਜੇ ਅਲਾਰਮ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਵੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਤੋੜੋ ਜਾਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਨਾ ਕੱਢੋ।
- ਸਟੈਂਡਰਡ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਅਲਾਰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤੀ ਚੋਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਬਦਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬੈਟਰੀ ਬਦਲਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਲੰਮੀਆਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਦੱਸ ਸਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਅਲਾਰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ।
- ਮੁੱਖ ਸਪਲਾਈ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਅਲਾਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਪਾਵਰ ਸਪਲਾਈ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਟਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਲਾਈਟ ਦੀ ਸੌਕਿਟ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਅਲਾਰਮ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਚਾਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਬੈਟਰੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਲਾਈਟ ਚਾਲੂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਚਾਰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਅਲਾਰਮ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਅਲਾਰਮ ਨੂੰ ਅੱਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਅਲਾਰਮ ਇਕੱਠੇ ਵੱਜਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਈ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਉੱਪਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਬ ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਕੰਬਦੇ-ਪੈਡ ਵਾਲੇ ਅਲਾਰਮ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ। ਰੌਇਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫ਼ਾਰ ਡੈਫ਼ ਪੀਪਲ ਇਨਫ਼ਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (ਬਹਿਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੌਇਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ)

Top tip
ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

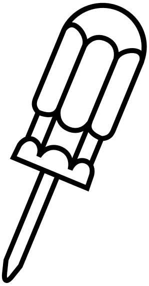
Test it

ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ



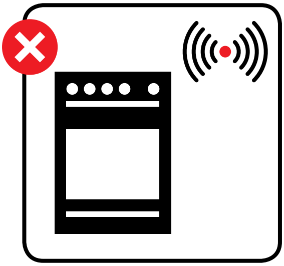
Fitting your smoke alarm

- Don't put alarms in or near kitchens or bathrooms where smoke or steam can set them off by accident.
- The ideal position is on the ceiling, in the middle of a room, or on the hallway and landing, so you can hear the alarm throughout your home.
- If it is difficult for you to fit your alarm yourself contact your local Fire and Rescue Service for help. They'll be happy to install it for you.



ਆਪਣਾ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ

- ਰਸੋਈਆਂ ਜਾਂ ਗੁਸਲਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਲਾਰਮ ਨਾ ਲਗਾਓ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਇਹ ਧੂੰਏਂ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਕਾਰਨ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਚਾਲੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਦਰਸ਼ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਛੱਤ 'ਤੇ, ਕਮਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਜਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਰਸਤੇ ਜਾਂ ਗਲਿਆਰੇ 'ਤੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲਾਰਮ ਸੁਣ ਸਕੋ।
- ਜੇ ਆਪਣਾ ਅਲਾਰਮ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫ਼ਾਇਰ ਐਂਡ ਰੈਸਕਿਊ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਗੇ।



Looking after your smoke alarm

- Make checking your smoke alarm part of your regular household outine.
- Test it by pressing the button until the alarm sounds. If it doesn’t sound, you need to replace the battery.
- If your smoke alarm starts to beep on a regular basis, you need to replace the battery immediately.
- If it is a ten year alarm, you will need to replace the whole alarm every ten years.

Other equipment you could consider

- Fire blankets are used to put out a fire or wrap a person whose clothes are on fire. They are best kept in the kitchen.
- Fire extinguishers shoot out a jet to help control a fire. They are quick and simple to use, but always read the instructions first.

ਆਪਣੇ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

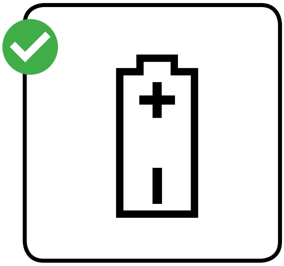
- ਆਪਣੇ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਿਤ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲਓ।
- ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਬਟਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਲਾਰਮ ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਵੱਜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਟਰੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲਾਰਮ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੱਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੈਟਰੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਇਹ ਦੱਸ ਸਾਲ ਵਾਲਾ ਅਲਾਰਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਦੱਸ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰਾ ਅਲਾਰਮ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਹੋਰ ਉਪਕਰਨ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਅੱਗ ਕੰਬਲਾਂ (ਫ਼ਾਇਰ ਬਲੈਂਕੇਟਸ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਅੱਗ ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਫ਼ਾਇਰ ਐਕਸਟਿੰਗੁਇਸ਼ਰ (ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ) ਕਿਸੇ ਅੱਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਧਾਰ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।

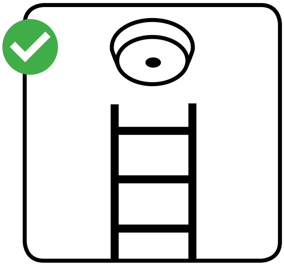
Test it

ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ



Change it

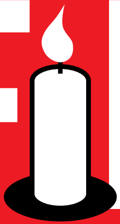
ਇਸਨੂੰ ਬਦਲੋ



Replace it

ਇਸਨੂੰ ਬਦਲੋ

HOW TO PREVENT COMMON FIRES



IN THE KITCHEN
ELECTRICS
CIGARETTES
CANDLES

This section will tell you how you can avoid fires in your home, including how to cook safely and take care with electrics, candles and cigarettes.

ਆਮ ਅੱਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ, ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਿਗਰਟਾਂ, ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

In the kitchen

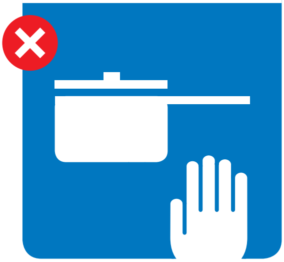
How to cook safely

Avoid leaving children in the kitchen alone when cooking on the hob. Keep matches and sauce pan handles out of their reach to keep them safe.

- Take extra care if you need to leave the kitchen whilst cooking, take pans off the heat or turn them down to avoid risk.
- Make sure saucepan handles don't stick out – so they don't get knocked off the stove.
- Take care if you're wearing loose clothing – they can easily catch fire.
- Keep tea towels and cloths away from the cooker and hob.
- Spark devices are safer than matches or lighters to light gas cookers, because they don't have a naked flame.
- Double check the cooker is off when you've finished cooking

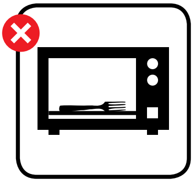
Top tip

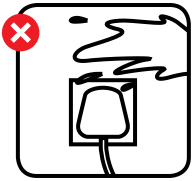
ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ



Keep out of reach

ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ





Take care with electrics

- Keep electrics (leads and appliances) away from water.
- Check toasters are clean and placed away from curtains and kitchen rolls.
- Keep the oven, hob and grill clean and in good working order. A build up of fat and grease can ignite a fire.

Don't put anything metal in the microwave

Deep fat frying

- Take care when cooking with hot oil – it sets alight easily.
- Make sure food is dry before putting it in hot oil so it doesn't splash.
- If the oil starts to smoke – it's too hot. Turn off the heat and leave it to cool.
- Use a thermostat controlled electric deep fat fryer. They can't overheat.

What to do if a pan catches fire

- Don't take any risks. Turn off the heat if it's safe to do so. Never throw water over it.
- Don't tackle the fire yourself.

GET OUT
STAY OUT
AND CALL
999

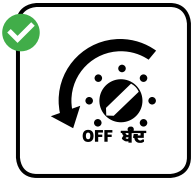
ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਪਕਾਉਣਾ ਹੈ

ਹੋਬ (ਵਧੇ ਹੋਏ ਚੁਲ੍ਹੇ) 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਾਚਸਾਂ ਅਤੇ ਸੱਸ ਪੈਨ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

- ਜੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਸੋਈ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਪ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਵੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਵੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਸਪੈਨ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੇ ਹੋਣ - ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਟੱਕਰ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਟੋਵ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਡਿੱਗ ਜਾਣ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ - ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਟੀ ਟਾਵਲਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਕਰ ਅਤੇ ਹੌਬ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਗੈਸ ਕੁੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਲਈ ਮਾਚਸਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਟਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਪਾਰਕ ਯੰਤਰ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨੰਗੀ ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ।
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੁੱਕਰ ਬੰਦ ਹੈ।

Top tip
ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ



Take care with hot oil

ਗਰਮ ਤੇਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

- ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਲੀਡਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ) ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਟੋਸਟਰ ਸਾਫ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਚਨ ਰੋਲਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਓਵਨ, ਹੋਬ ਅਤੇ ਗਰਿੱਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਸ ਇਕੱਠੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅੱਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਧਾਤ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਰੱਖੋ

ਚਿਕਨਾਈ ਵਿੱਚ ਡੁਬਾ ਕੇ ਤਲਣਾ

- ਗਰਮ ਤੇਲ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ - ਇਸਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਛਿੱਟੇ ਨਾ ਪੈਣ।
- ਜੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਧੂੰਆਂ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ - ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੈ। ਤਾਪ ਬੰਦ ਕਰ ਦਵੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਵੋ।
- ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਡੀਪ ਫ਼ੈਟ ਫ਼੍ਰਾਇਰ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਪੈਨ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਕੋਈ ਖ਼ਤਰੇ ਨਾ ਉਠਾਓ। ਜੇ ਤਾਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਾਪ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।
- ਅੱਗ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਨਾ ਬੁਝਾਓ।

ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ
ਬਾਹਰ ਰਹੋ
ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
999

Electrics

How to avoid electrical fires

- Always check that you use the right fuse to prevent overheating.
- Make sure an electrical appliance has a British or European safety mark when you buy it.
- Certain appliances, such as washing machines, should have a single plug to themselves, as they are high powered.
- Try and keep to one plug per socket.

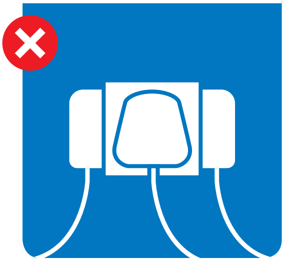
ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

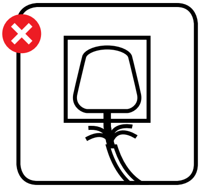
ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ

- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਫ਼ਿਊਜ਼ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।
- ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਖ਼ਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਜਾਂ ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਉਪਕਰਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਲਈ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਪਲੱਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਪਾਵਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਸੌਕਿਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੀ ਪਲੱਗ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

Top tip

ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ





Don't overload

ਓਵਰਲੋਡ ਨਾ ਕਰੋ

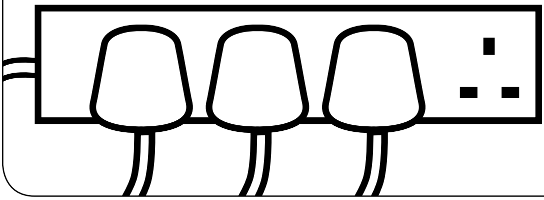
Know the limit!

An extension lead or adaptor will have a limit to how many amps it can take, so be careful not to overload them to reduce the risk of a fire.

Appliances use different amounts of power – a television may use a 3amp plug and a vacuum cleaner a 5amp plug for example.

5 + 5 + 3 = 13

AMP AMP AMP AMP



ਸੀਮਾ ਜਾਣੋ !

ਕਿਸੇ ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਲੀਡ ਜਾਂ ਅਡੈਪਟਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਐਮਪੀਅਰ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅੱਗ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਓਵਰਲੋਡ ਨਾ ਕਰੋ।

ਉਪਕਰਨ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸ਼ਾਇਦ ੩ਠਬ ਪਲੱਗ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ੫ਠਬ ਦਾ ਪਲੱਗ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Keep electrical appliances clean and in good working order to prevent them triggering a fire.

- Keep your eyes peeled for signs of dangerous or loose wiring such as scorch marks, hot plugs and sockets, fuses that blow or circuit-breakers that trip for no obvious reasons, or flickering lights.
- Check and replace any old cables and leads, especially if they are hidden from view – behind furniture or under carpets and mats.
- Unplugging appliances helps reduce the risk of fire.
- Unplug appliances when you're not using them or when you go to bed.

Using an electric blanket

- Don't leave electric blankets folded as this damages the internal wiring. Store them flat or rolled up instead.
- Unplug blankets before you get into bed, unless it has a thermostat control for safe all-night use.
- Try not to buy second hand blankets and check regularly for wear and tear.

Portable heaters

- Try to secure heaters up against a wall to stop them falling over.
- Keep them clear from curtains and furniture and never use them for drying clothes.

Furniture

- Always ensure that your furniture has the fire-resistant permanent label.

ਕੋਈ ਅੱਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਕੰਮਕਾਜੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

- ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜਾਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਸੇ ਹੋਏ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਗਰਮ ਪਲੱਗ ਅਤੇ ਸਾਕੇਟਾਂ, ਫ਼ਿਊਜ਼ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਉੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਰਕਟ ਬ੍ਰੇਕਰ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਦੇ ਟ੍ਰਿਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਗਦੀਆਂ-ਬੁਝਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ।
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਕੇਬਲਾਂ ਅਤੇ ਲੀਡਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਲੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ – ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚਟਾਈਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ।
- ਉਪਕਰਨਾਂ ਦਾ ਪਲੱਗ ਕੱਢ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਪਲੱਗ ਕੱਢ ਦਵੋ।

ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕੰਬਲ ਵਰਤਣਾ

- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕੰਬਲਾਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਪਟਾ ਜਾਂ ਵਲ੍ਹੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪਲੱਗ ਕੱਢ ਦਵੋ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਨਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਕੰਬਲ ਨਾ ਖ਼ਰੀਦੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਪੋਰਟੇਬਲ ਹੀਟਰ

- ਹੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਧ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਫ਼ਰਨੀਚਰ

- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਫ਼ਰਨੀਚਰ 'ਤੇ ਫ਼ਾਇਰ ਰਸਿਸਟੈਂਟ (ਅੱਗ ਰੋਧੀ) ਦਾ ਸਥਾਈ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ।

Cigarettes

ਸਿਗਰਟਾਂ

Stub cigarettes out properly and dispose of them carefully. Put them out. Right out!

- Never smoke in bed.
- Use a proper ashtray – never a wastepaper basket.
- Make sure your ashtray can't tip over and is made of a material that won't burn.
- Don't leave a lit cigarette, cigar or pipe lying around. They can easily fall over and start a fire.
- Take extra care if you smoke when you're tired, taking prescription drugs, or if you've been drinking. You might fall asleep and set your bed or sofa on fire.
- Keep matches and lighters out of children's reach.
- Consider buying child resistant lighters and match boxes.

ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੁਝਾਓ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁੱਟੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਝਾ ਦਿਓ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ!

- ਕਦੇ ਵੀ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਹੀ ਐਸ਼ਟ੍ਰੇ ਵਰਤੋ - ਕਦੇ ਵੀ ਬੇਕਾਰ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਐਸ਼ਟ੍ਰੇ ਉਲਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਜਲੇਗੀ ਨਹੀਂ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਜਲਦੀ ਹੋਈ ਸਿਗਰਟ, ਸਿਗਾਰ ਜਾਂ ਪਾਈਪ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਇਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਡਿਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਮਾਕੂਨੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਸੋਫ਼ੇ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।
- ਮਾਚਸਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਟਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਚਾਈਲਡ ਰਸਿਸਟੈਂਟ (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ) ਲਾਈਟਰ ਅਤੇ ਮਾਚਸਾਂ ਖ਼ਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

Top tip

ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

Put them out. Right out!

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਝਾ ਦਿਓ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ!

Matchboxes now carry this warning label

ਹੁਣ ਮਾਚਸਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਚਿਤਾਵਨੀ ਲੇਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

Candles

ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ

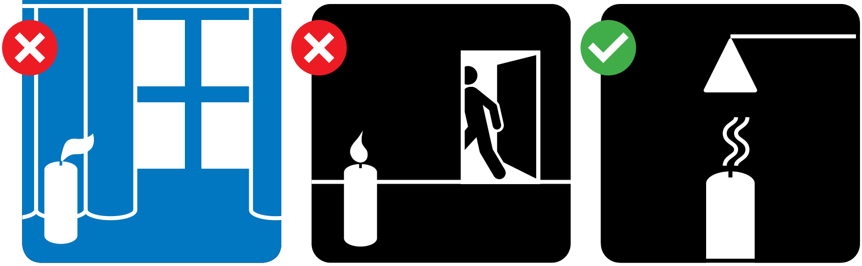
Make sure candles are secured in a proper holder and away from materials that may catch fire – like curtains.

- Put candles out when you leave the room, and make sure they're put out completely at night.
- Use a snuffer or a spoon to put out candles. It's safer than blowing them out when sparks can fly.
- Children shouldn't be left alone with lit candles.

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਸਹੀ ਹੋਲਡਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਦੇ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਬੁਝਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁੱਝ ਗਈਆਂ ਹਨ।
- ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮੋਮਬੱਤੀ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚਮਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਫੂਕ ਮਾਰ ਕੇ ਬੁਝਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੰਗਿਆੜੀਆਂ ਉੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਗਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

Top tip
ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ



Be careful with candles

ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

PLAN A SAFE ESCAPE

ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

Fitting a smoke alarm is the first crucial step to protecting yourself from fire. But what would you do if it went off during the night?

ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ ਇੱਕ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ। ਪਰ ਜੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਵੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

This section will help you make a plan ready for an emergency.

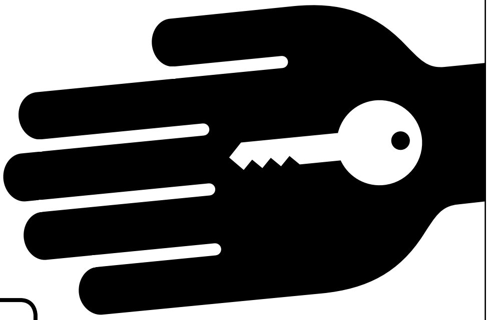
ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

Be prepared by making a plan of escape

ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

- Plan an escape route and make sure everyone knows how to escape.
- Make sure exits are kept clear.
- The best route is the normal way in and out of your home.
- Think of a second route in case the first one is blocked.
- Take a few minutes to practice your escape plan.
- Review your plan if the layout of your home changes.

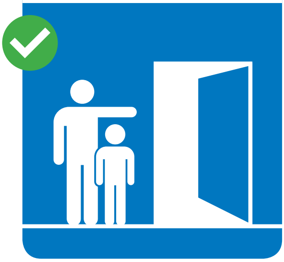
- ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬਚ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਾ ਆਮ ਰਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪਹਿਲੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਰਸਤੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਆਪਣੀ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲਗਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

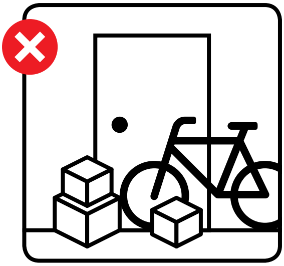


Keep door and window keys where everyone can find them

ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਣ

Top tip
ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ





Plan an escape route

ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

What to do if there is a fire

ਜੇ ਕੋਈ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

Don't tackle fires yourself. Leave it to the professionals.

- Keep calm and act quickly, get everyone out as soon as possible.
- Don't waste time investigating what's happened or rescuing valuables.
- If there's smoke, keep low where the air is clearer.
- Before you open a door check if it's warm. If it is, don't open it – fire is on the other side.
- Call 999 as soon as you're clear of the building. 999 calls are free.

ਅੱਗ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਨਾ ਬੁਝਾਓ, ਇਹ ਕੰਮ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਓ।

- ਸ਼ਾਂਤੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਧੂੰਆਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੀਵੇਂ ਰਹੋ ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਗਰਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ – ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਅੱਗ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਮਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ, 999 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। 999 'ਤੇ ਕਾਲਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

Top tip
ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

Get out, stay out and call 999

ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ, ਬਾਹਰ ਰਹੋ ਅਤੇ **999** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

What to do if your clothes catch fire

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- Don't run around, you'll make the flames worse.
- Lie down and roll around. It makes it harder for the fire to spread.
- Smother the flames with a heavy material, like a coat or blanket.
- Remember, Stop, Drop and Roll!

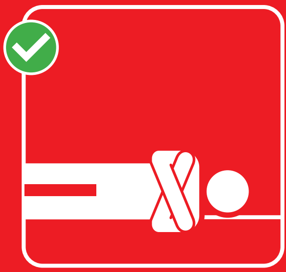
- ਇਧਰ-ਉਧਰ ਨਾ ਭੱਜੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਣਗੀਆਂ।
- ਲੰਮੇ ਪੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਲੋਟਣੀਆਂ ਲਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਗ ਫੈਲਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲਪਟਾਂ ਬੁਝਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕੋਟ ਜਾਂ ਕੰਬਲ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਰੁਕੋ, ਹੇਠਾਂ ਲੇਟੋ ਅਤੇ ਲੋਟਣੀਆਂ ਲਾਓ!

STOP!

ਰੁਕੋ!

DROP!

ਹੇਠਾਂ!



ROLL!

ਲੋਟਣੀਆਂ ਲਾਓ!

What to do if your escape is blocked

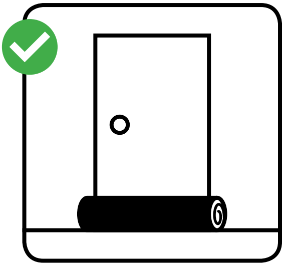
- If you can't get out, get everyone into one room, ideally with a window and a phone.
- Put bedding around the bottom of the door to block out the smoke, then open the window and call "HELP FIRE".
- If you're on the ground or first floor, you may be able to escape through a window.
- Use bedding to cushion your fall and lower yourself down carefully. Don't jump.

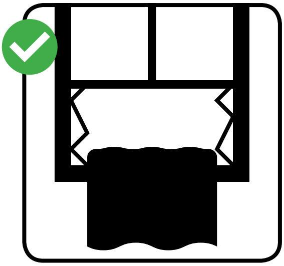
If you can't open the window break the glass in the bottom corner. Make jagged edges safe with a towel or blanket.

ਜੇ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਓ, ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਹੋਵੇ।
- ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੋਈ ਬਿਸਤਰਾ ਰੱਖ ਦਿਓ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਚਿਲਾਓ ''ਹੈਲਪ ਫ਼ ਾਇਰ''।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗ੍ਰਾਊਂਡ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਿੜਕੀ ਰਾਹੀਂ ਬਚ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਗੱਦੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਬਿਸਤਰਾ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਸੁੱਟੋ। ਛਲਾਂਗ ਨਾ ਲਗਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਿੜਕੀ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੱਚ ਤੋੜੋ। ਕਿਸੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਨੋਕਦਾਰ ਕਿਨਾਰੇ





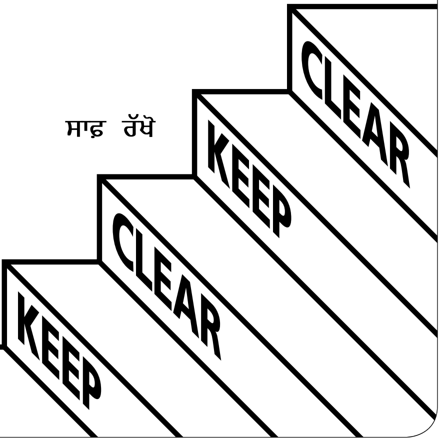
How to escape from a high level building

- Avoid using lifts and balconies if there is a fire.
- It is easy to get confused in smoke, so count how many doors you need to go through to reach the stairs.
- Check there is nothing in the corridors or stairways that could catch fire – like boxes or rubbish.
- Make sure doors to stairways are not locked.
- Make sure everyone in the building knows where the fire alarms are.
- You should still get a smoke alarm for your own home, even if there is a warning system in the block.

ਉੱਚੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ

- ਜੇ ਅੱਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਿਫ਼ਟਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਕੋਨੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝ ਜਾਣਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗਿਣੋ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਹੈ।
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਵਰਾਂਡਿਆਂ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੱਬੇ ਅਤੇ ਕੂੜਾ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗ ਦੇ ਅਲਾਰਮ ਕਿੱਥੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਖ਼ੁਦ ਦੇ ਘਰ ਲਈ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਬਲੌਕ ਵਿੱਚ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ।

ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ



MAKE A BEDTIME CHECK

ਸੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

You are more at risk from a fire when asleep. So it's a good idea to check your home before you go to bed.

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

Check list

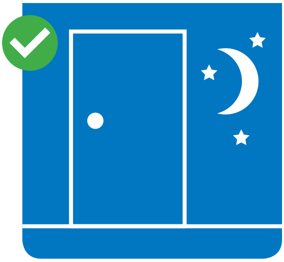
ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

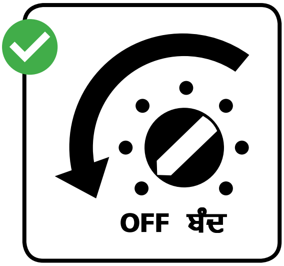
- Close inside doors at night to stop a fire from spreading.
- Turn off and unplug electrical appliances unless they are designed to be left on – like your freezer.
- Check your cooker is turned off.
- Don't leave the washing machine on.
- Turn heaters off and put up fireguards.
- Put candles and cigarettes out properly.
- Make sure exits are kept clear.
- Keep door and window keys where everyone can find them.

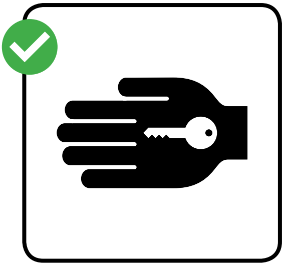
- ਅੱਗ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪਲੱਗ ਕੱਢ ਦਿਓ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਇਹ ਚਾਲੂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹੋਣ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼੍ਰੀਜ਼ਰ।
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁੱਕਰ ਬੰਦ ਹੈ।
- ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਹੀਟਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਰਗਾਰਡ ਲਗਾ ਦਿਓ।
- ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੁਝਾ ਦਿਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਣ।

Top tip

ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

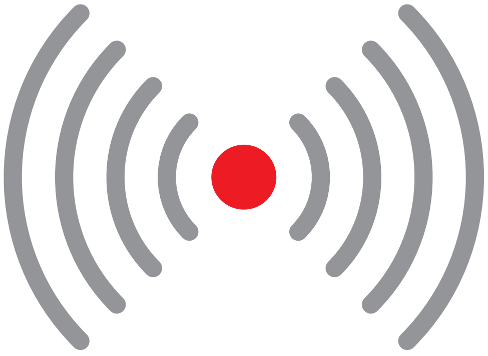






Close inside doors at night

ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ



SMOKE ALARMS SAVE LIVES

For a free home fire risk check contact your local fire and rescue service. The phone number is also in the telephone book (not 999). Or visit www.direct.gov.uk/firekills

ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫ਼ਾਇਰ ਐਂਡ ਰੈਸਕਿਊ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (999 ਨਹੀਂ)। ਜਾਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ www.direct.gov.uk/firekills

Published by the Department for Communities and Local Government. ©Crown copyright 2008.
Printed in the UK June 2009 on paper comprising no less than 75% post-consumer waste. Product code FS069PU