



ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

Contact a Family ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ:
0808 808 3555

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੋਮਵਾਰ –
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ – 4 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ
ਅਤੇ ਸੋਮਵਾਰ 5.30 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ – 7.30 ਵਜੇ
ਸ਼ਾਮ

ਇਹ ਟੈਲੀਫੋਨ ਮੁਫਤ ਹੈ

ਸਾਨੂੰ ਪਰਵਾਰ, ਮਿਤਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ
ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਨਲਾਈਨ:

www.cafamily.org.uk
www.makingcontact.org

ਇਹ ਲੀਫਲੈੱਟ Contact a Family ਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ
ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰਜਮਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਉਪਲਬਧ
ਹੈ।



This leaflet has been
produced as part
of the *Parents and
Paediatricians Together*
project and funded by the
Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road,
London EC1V 1JN
Registered Charity Number: 284912
Company limited by guarantee
Registered in England and Wales No. 1633333
VAT Registration No. GB 749 3846 82

ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਅਤੇ ਤਿਆਰ
ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, Contact a Family ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ਼ਲਤੀ ਜਾਂ
ਭੁੱਲ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਸੇਵਾ

ਤੁਸੀਂ Contact a Family ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ
ਕਰਕੇ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ
ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੁਆਰੀਏ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ
ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਕ
ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ::

- Contact a Family ਨੂੰ **0808 808 3555**
'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦਿਓ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ
ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ
ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ
- ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫੋਨ ਕਰੇਗਾ
ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ
ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਦੁਆਰੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।



ਪਾਟੀ/ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਨਿਰਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਪਾਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਰੁਝਾਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤਕ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ। ਪਾਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਵਧੇਰੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬੱਚੇ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਣ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਟਾਇਲਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਾਨ ਦਾ ਸਲੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਬੰਧਤ ਮਦਦਗਾਰ ਗੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟਾਇਲਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਬੱਚਾ ਪਾਟੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਲਈ ਆਂਦਰਾ ਵਿਚ ਹਰਕਤ।
- ਜਦੋਂ ਪੇਤਰਡਾ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਵਿਖਾਉਣਾ।
- ਦਿਨ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਪੇਤਰਡੇ ਦਾ ਸੁੱਕਾ ਹੋਣਾ।
- ਪਾਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਦਰਸਾਉਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਾ ਵਿਖਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸ, ਕਾਰਵਿਹਾਰੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਰਸਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹਨ ਤਾਂ, ਟੀਚਰ, ਸਹਾਇਕ ਟੀਚਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਵਾਸਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਲੋਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹਲ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਬੋਝ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਸਰੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਘਰ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਟ ਤੋਂ ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਾ, ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਰਾਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ - ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਵੇਲੇ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਉਥੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲੇ-ਗ੍ਰੁੱਪ, ਨਰਸਰੀ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੋਈ ਇਕ ਵਰਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾ ਸਕੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹਿਨਾਇਆ ਜਾਂ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕਾਫ਼ੀ ਗਰਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਂਟ ਜਾਂ ਪੇਤਰਡੇ ਪਾਏ ਬਗ਼ੈਰ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੌ ਕੇ ਉਠਦਾ ਹੈ।
- ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਰੁਟੀਨ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਪਾਟੀ 'ਤੇ ਬਠਾਉਣਾ)।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਾਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤੋਂ ਡਿਗਣ ਦੇ ਡਰ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਫ਼ਰਸ਼ ਜਾਂ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਟਿਕਾ ਸਕੇ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਰਵਿਹਾਰੀ ਡਾਕਟਰ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ

- ਸਬਰ ਕਰੋ - ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਨਤੀਜੇ ਹਾਸਲ ਹੋਣਦੀ ਆਸ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਤੈਂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵਿਖਾਓ - ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟਿੱਕ ਕੇ ਬੈਠਣ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗਾਣਾ ਗਾ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਟੀ 'ਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਬਠਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਾਟੀ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਨੇਮ ਨਾਲ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਿਤਾਬ, ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਖਡੌਣਾ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਮਿਲੇ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਚੀ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਲਾਘਾ ਕਰੋ - ਹਰੇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕਦਮ 'ਤੇ ਸਲਾਘਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਪੂੰਝਣ ਅਤੇ ਮਗਰੋਂ ਧੋਂਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਦੀ ਪਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਏ।
- ਪਾਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਆਦੀ ਬਣਨ ਦਿਓ।

ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਹਰਕਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ 'ਤੇ ਬਠਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ। ਇਸ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੜੋਣੇ ਜਾਂ ਸੀਟੀ ਵਿਚ ਫੂਕ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਹੋ - ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਵੀ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਨਾ ਆਖੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਦ ਫਿਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਵੇਖ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਬਰ ਕਰੋ।



ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਦੱਸ ਸਕੇ।
- ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਬਦ ਵਰਤ ਸਕਣਗੇ, ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਜਿਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੇ ਮਕਾਟਨ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ (PECS) ਰਾਹੀਂ ਦੱਸਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਵਿਖਾ ਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂ ਪਾਟੀ ਕਿੱਥੇ ਹਨ, ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਓਥੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਮਨਪਰਚਾਵਾ ਬਣਾਓ - ਕੋਈ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੜੋਣਾ ਲਭ ਲਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ ਟਾਇਲਟ ਵੇਲੇ ਖੜੋਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਟਾਇਲਟ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲਵੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਮਰ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਇਕੱਲੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। (ਇਹ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੇਟਿਆਂ ਹਾਲ ਵਿਚ ਕਪੜੇ ਬਦਲੇ ਜਾਣ।)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ

- ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਪੜੇ ਵਰਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਇਆ, ਬਦਲਿਆ ਅਤੇ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵੱਡੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਪੇਂਟਡ, ਗੱਦਿਆਂ ਦੇ ਵਾਟਰ-ਪੂਫ ਕਵਰ ਅਤੇ ਤੁਲਾਈ ਤੇ ਸਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਦੇ ਕਵਰ ਕਨਟਿਨੈਂਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੈੱਲਥ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਵੱਡੇ ਕੈਮਿਸਟ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- Family Fund (ਫੈਮਲੀ ਫੰਡ) ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਟੰਬਲ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਦਦ, ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਲਈ ਦੂਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਲਬੋਡਨਾ

ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਲਬੋਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਪੁੰਝਣ ਦੀ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਛੂਹ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲੇਟੀ ਦੇ ਕੇ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਇਸ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਬੋਡਦਾ ਹੈ:

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਤਾਂ ਵੱਧ ਸ਼ਲਾਘਾ ਦੇ ਕੇ ਚੰਗੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰੋ।
- ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੈਟਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜਿਵੇਂ ਨਰਸ, ਕਾਰਵਿਹਾਰੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਇਹ ਤੱਥ-ਪੱਤਰ ਅਨੇਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਰਜਮਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ
Contact a Family ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਪਰਕ

ਇਹ ਲੀਫਲੈੱਟ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਦਦਗਾਰ ਗੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ Contact a Family Helpline ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

Contact a Family Helpline (ਪਰਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 808 3555

ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ – 4 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ,

ਸੋਮ ਸ਼ਾਮ 17.30-19.30 ਵਜੇ

ਯੂਕੇ ਵਿਚ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 120 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਈਮੇਲ: helpine@cafamily.org.uk

ਵੈਬ: www.cafamily.org.uk

Contact a Family, 209-211 City Road,
London EC1V 1JN

Education and Resources for Improving Childhood Continence (ERIC) (ਬਾਲਪਣ ਵਿਚ ਸੰਜਮ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ)

ਦੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਇਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੈਬ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਚਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0845 370 8008

ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ – 4 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ

ਵੈਬ: www.eric.org.uk

ERIC 34 Old School House, Britannia Rd,
Kingswood, Bristol BS15 8DB
(ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ
ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਲੱਗਿਆ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ ਨਾਲ ਰੱਖੋ)

Family Fund (ਫੈਮਲੀ ਫੰਡ)

Unit 4, Alpha Court, Monks Cross Drive,
Huntington, York YO32 9WN

ਟੈਲੀਫੋਨ 0845 130 45 42

ਈਮੇਲ: applications@familyfund.org.uk

ਵੈਬ: www.familyfund.org.uk

National Autistic Society (ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਟਿਸਟਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ)

ਆਤਮਲੀਨਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ fact sheet (ਤੱਥ ਪਰਚਾ) ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0845 070 4004

ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ – 4 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ

ਯੂਕੇ ਵਿਚ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 120 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਵੈਬ: www.nas.org.uk

The National Autistic Society,
393 City Road, London EC1V 1NG

Scope (ਸਕੋਪ) ਦਿਮਾਗੀ ਲਕਵੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 800 33 33

ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ 9 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ – 7 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ,

ਸਨਿਚਰਵਾਰ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ – 2 ਵਜੇ

ਬਾਦ ਦੁਪਹਿਰ

ਈਮੇਲ: response@scope.org.uk

ਵੈਬ: www.scope.org.uk

Scope Response, PO Box 833,
Milton Keynes, MK12 5NY
(ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਪਤਾ
ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਡਾਕ ਟਿਕਟ
ਲੱਗਿਆ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ ਨਾਲ ਰੱਖੋ)