

## จะทำอย่างไรหากท่านต้องการล่าม

หากท่านรู้สึกว่าท่านไม่อาจใช้ภาษาอังกฤษสื่อสารกับเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพได้ดีในสถานที่ต่างๆ เช่น โรงพยาบาลของรัฐ หรือศูนย์อนามัยชุมชน ศูนย์บริการล่ามทางสุขภาพ (Health Care Interpreter Service) สามารถส่งล่ามไปช่วยท่านได้ โปรดติดต่อโดยการโทรศัพท์ไปยังศูนย์ฯ ที่อยู่ใกล้บ้านท่านที่สุด หรือขอให้โรงพยาบาล ศูนย์อนามัยชุมชนติดต่อศูนย์บริการล่ามให้ท่าน หมายเลขโทรศัพท์ คือ

- o เขตซิดนีย์ตอนกลาง ตะวันออกและตอนใต้ (Central, Eastern and Southern Sydney Areas) (02) 515-3222
- o เขตเหนือ (Northern Area) (02) 438-7560
- o เขตซิดนีย์ตะวันตกเฉียงใต้ (South Western Sydney Area) (02) 757-1800
- o เขตซิดนีย์ตะวันตก (Western Sydney) (02) 840-3465
- o เขตวันเวอร์ธ (Wentworth) (02) 840-3465
- o เขตฮันเตอร์ (Hunter) (049) 246-285  
หลังเวลาราชการ (049) 61-5353
- o เขตอิลลาวาร่า (Illawara) (042) 74-4211
- o เขตกริฟิธ (Griffith) (069) 62-3900

หากท่านต้องการล่ามเมื่อไปตรวจในคลินิกส่วนตัวของแพทย์ โปรดโทรศัพท์ถึงหน่วย

บริการล่ามและการแปล (Translating and Interpreting Service = TIS = ทิส )

ที่หมายเลข 131-450 เพื่อขอใช้ล่ามทางโทรศัพท์ ทิสให้บริการล่ามทาง

โทรศัพท์ในทุกโอกาสที่ท่านต้องการล่ามช่วยในการสื่อสาร

ยืนอยู่บนลำแข้งด้วยรองเท้าที่ปลอดภัย

Stay on Your Feet with Safer Shoes.

หมายเลขโทรศัพท์ ถูก ถู กัด ่อง ในขณะ  
ที่ มพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจทานให้ เป็น นปี จจ  
บั นอย ้ ตลอดเวลาท านอาจจ ้า เป็น นต์  
อง สอบหมาย เลขจากสม ุดโทรศัพท์

NSW Multicultural Health Communication Service  
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>  
Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)  
Tel: (02) 9816 0347

## ยืนอยู่บนลำแข้งด้วยรองเท้าที่ปลอดภัย

### Stay on Your Feet with Safer Shoes.

เมื่อพิจารณาว่าเราต้องทำงานหนักเพียงใดแล้ว พวกเราส่วนมากคงจะทึ่งว่าเราไม่ได้ดูแลรักษาเท้าของเราด้วยความระมัดระวัง เราเคยเดินไม่ใส่ใจจน ยืนมันเข้าไปในรองเท้าที่ไม่พอดีพอเหมาะ และไม่เคียดคิดถึงมันอีกเลยจนกว่ามันจะเจ็บ ในช่วงชีวิตโดยเฉลี่ยของคนคนหนึ่งที่มีข้อศอกสองข้างต้องเดินไปเดินมาถึง 120,000 กิโลเมตร ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องแปลกใจในช่วงหนึ่งของชีวิตพวกเราประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์จะมีปัญหาเกี่ยวกับเท้าไม่อย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนมากแล้วเราสามารถหลีกเลี่ยงปัญหาเหล่านี้ได้โดยเพียงแค่สวมรองเท้าที่พอดีนกับเท้าเท่านั้น

รองเท้าที่ไม่พอดีเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้หกล้ม หลายคนล้ม สะดุดและล้มเสียหลักเพราะพื้นรองเท้าลื่น-ไม่เกาะพื้น หรือใส่รองเท้าที่มีสันสูงเกินไป การใส่รองเท้าที่ปลอดภัยและช่วยพยุงเท้าคือวิธีที่ดีในการดูแลให้เท้ามีอนามัยและป้องกันการหกล้ม นี่เป็นคำแนะนำที่ดีสำหรับเราทุกคน แต่เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ การหกล้มอาจทำให้เกิดบาดเจ็บร้ายแรงได้ไม่ว่าท่านจะอายุเท่าใดก็ตาม ซึ่งท่านอายุมากเท่าไร โอกาสที่จะฟื้นตัวก็ยิ่งยากขึ้นเท่านั้น การหกล้มเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้ผู้อายุกว่า 60 ปีต้องเข้าโรงพยาบาล และ 30 เปอร์เซ็นต์ของการหกล้มเหล่านี้เกิดขึ้นเนื่องจากกระดูกสะโพกร้าว

ไม่ว่าท่านจะอายุเท่าใดก็ตาม ค่อยไปนี่คือเคล็ดลับที่จะช่วยให้ท่านเลือกได้รองเท้าที่ปลอดภัยยิ่งขึ้น

- รองเท้าต้องพอดีถึงแม้ว่าท่านจะใช้รองเท้าคู่นั้นเพียงเฉพาะในบ้าน การหกล้มจำนวนประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์เกิดขึ้นในบ้าน การสวมรองเท้าแตะที่ไม่พอดีหรือรองเท้าที่ทำให้ท่านต้องเดินลากเท้ามีผลต่อการทรงตัวของท่าน ท่านสามารถบอกได้ว่ารองเท้าคู่นั้นพอดีหากเมื่อสวมแล้วมีที่ว่างระหว่างหัวแม่เท้าและรองเท้าอย่างน้อย 1.2 ซม. และรองเท้าคู่นั้นหุ้มห่อสันเท้ากระชับพอเหมาะ

- พื้นนอกของรองเท้าต้องเกาะพื้นหรือให้ความมั่นคงขณะท่านเดิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริเวณพื้นเปียกชื้น พื้นยางหรือสารสังเคราะห์ที่มีลวดลายบนจะไม่ลื่น พื้นรองเท้าที่เป็นหนังโดยทั่วไปแล้วลื่นเกินไป แต่ช่างซ่อมรองเท้าจะช่วยทำให้พื้นชนิดนี้เกาะพื้นได้ดีขึ้น

โดยการคิดค้นยางที่พื้นนอกประมาณครึ่งรองเท้า (ท่านอาจทำเองได้โดยซื้อเครื่องมือประกอบดังกล่าวจากร้านขายอุปกรณ์ก่อสร้าง)

- สันรองเท้าที่ให้ความปลอดภัยที่สุดคือสันเตี้ย เดี้ยกว่า 5 ซม. และกว้าง ซึ่งทำให้ล้มล้มพื้นได้มั่นคง สันสูงของชนิดสันใหญ่ก็เป็นตัวเลือกที่ดีหากสูงน้อยกว่า 5 ซม.

- รองเท้าที่โอบอุ้มเท้ามาก เช่น รองเท้าที่มีเชือกผูก หรือรองเท้าที่คนไทยเรารู้จักว่ากัทชู (Court shoes) จะช่วยพยุงเท้าได้ดี แต่รองเท้าที่สวมโดยเพียงแค่สอดเท้าเข้าไป รองเท้าแตะแบบส้น หรือรองเท้าแตะหลวมๆอาจทำให้เท้าหม่นเมื่อย และทำให้ข้อเท้าบิดได้ง่าย ส่วนรองเท้าที่แนบสนิทกับหลังเท้าจะช่วยให้อึดเท้ามีที่ยึดและช่วยพยุงเท้าได้ดี

- ฉับในรองเท้าที่นุ่มและยืดหยุ่น (เช่น ฉับในรองเท้าสำหรับวิ่ง) จะป้องกันเท้าเมื่อพื้นแข็งและไม่สม่ำเสมอและช่วยรับน้ำหนักกระแทกขณะเดินหรือวิ่ง จมมองหารองเท้าที่มีลักษณะคล้ายคลึงดังว่าสำหรับรองเท้าคูที่ท่านต้องสวมมากกว่าคู่อื่นๆ

- รองเท้าที่มีน้ำหนักเบา ทำด้วยวัสดุที่มีน้ำหนักเบาได้ นั่นคือระบายอากาศ เช่น หนัง หรือวัสดุสังเคราะห์ที่มีรูให้อากาศผ่านเข้า-ออกจะสวมใส่ได้สบายกว่า

- ทางที่ดีที่สุดก็คือเลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ท่านทำ รองเท้ากัทชู ส้นเตี้ย มีพื้นรองเท้าไม่ลื่นนั้นเหมาะสำหรับโอกาสพิเศษ ในโอกาสที่ท่านต้องเคลื่อนไหวมาก รองเท้าที่มีเชือกผูกอาจจะเหมาะสมที่สุด ในขณะที่รองเท้าแตะส้นเตี้ยโอบอุ้มเท้าทั้งหมดจะเหมาะกับคืนที่อากาศหนาว ที่สำคัญอีกอย่างคือการดูแลให้รองเท้าของท่านอยู่ในสภาพสมบูรณ์ พื้นหรือสันรองเท้าที่สึกกร่อนจนบางอาจเป็นอันตรายได้

เอาอกเอาใจเท้าของท่าน โดยสวมใส่รองเท้าที่สบายและปลอดภัยแล้วเท้าก็จะสนับสนุนท่านไปอีกปีแล้วปีเล่า

หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้องกันการหกล้ม โปรดติดต่อศูนย์อนามัยชุมชนใกล้บ้านท่าน

จบบทความ