

# تدابیر حفاظتی منزل برای جلوگیری از افتادن ها

آیا میدانید که از هر سه نفر اشخاص بالای سن 65 یکی شان حد اقل یکبار در طول 12 ماه آینده خواهد افتاد؟

آیا میدانید که 60% فیصد افتادن های اشخاص 65 ساله و بالاتر در خانه و یا اطراف آن اتفاق می افتد؟ یک محیط امن خانه و اطراف آن بشما کمک میکند تا زندگی مستقل داشته و احتمالات افتادن را کاهش دهد.

مهم است که محیط خانه را بررسی کرده و تدابیر لازم را برای محفوظ ساختن آن اتخاذ نمائید.

## افتادن ها اجتناب پذیر اند

فرش ها را محفوظ بسازید (یا دور کنید) کف اتاقها لغزنی نباشد، سیم ها و جنگلی ها را از پیاده رو ها بردارید.

طبقه ها:

از روشنایی کافی در همه اتاق ها و راه زینه ها استفاده کنید. چراغ های عادی را در داخل خانه و در بیرون منزل از چراغ هائیکه بطور اتومات روشن میشوند، استفاده کنید.

چراغ ها:

لبه های راه زینه ها را بصورت واضح علامه گذاری کنید. کف زینه ها را مجهز به مواد ضد لغزش کنید. و دستگیرها را در زینه ها نصب کنید.

راه زینه ها:

دستگیره ها را در تپ ها و جای شاور نصب کنید. مواظب کف اتاق تر باشد.

تشناب:

مایع های ریخته شده را از کف زمین فوراً با تکه خشک کنید. از بالا شدن به بالای چوکی جهت رسیدن به الماری های بلند خودداری کنید.

آشپزخانه:



چک لست کامل برای هر خطر خانه و پیشنهادات طرز برخورد با آن را میتوان از وب سایت [www.healthpromotion.com.au](http://www.healthpromotion.com.au) بدست آورد. ارتباط های (لنک های) Stay on Your Feet (بخود متکی باشید) را تعقیب کنید. یا به بخش انکشاف صحتی به تلفون شماره 1800 059 561 زنگ بزنید.

پس چرا چک لست را همین امروز اجرا نکنیم؟



Live Life well



Health  
Northern Sydney  
Local Health District



Health  
Central Coast  
Local Health District