

ایمنی در منزل برای جلوگیری از افتادن

آیا می‌دانستید که یک نفر از هر 3 نفر اشخاص مسن تر از 65 سال حد اقل یک بار در 12 ماه آینده خواهد افتاد؟

آیا می‌دانستید که 60% افتادن ها در گروه سنی 65+ در اطراف و داخل منزل اتفاق می‌افتد؟
خانه‌ای که داخل و اطراف آن امن است می‌تواند به شما کمک کند تا روش زندگی مستقلی را حفظ کنید و می‌تواند امکان زمین خوردن را کم کند.
مهم است که اطرافتان را چک کنید و برای امن تر کردن آن اقدام کنید.

می‌شود از افتادن جلوگیری کرد

کف: فرشها را در جای خود محکم کنید (یا از شرشان خلاص شوید!). کف غیر لغزنده داشته باشید و سیمها و آت و آشغال را از راهروها بردارید.

روشنایی: در همه اتاقها، پله‌ها و پلکانها از روشنایی به اندازه کافی استفاده کنید.

پله‌ها و پلکانها: لبه‌های پله‌ها را به وضوح مشخص کنید. از نوارهای ضد لغزش استفاده کنید و برای پلکان نرده نصب کنید.

حمام: در دوش و وان خود دستگیره نصب کنید. روی زمین خیس مواظب باشید.

آشپزخانه: مایعاتی را که می‌ریزد بلافاصله تمیز کنید. برای رسیدن به گنجه‌های بالا روی صندلی نایستید.



یک لیست مقابله برای هر یک از عوامل خطر در منزل و پیشنهادهای برای طرز برخورد با آن در وب سایت www.healthpromotion.com.au موجود است. ارتباطها را تا Stay on Your Feet (روی پای خود باقی بمانید) دنبال کنید یا به واحد ترویج بهداشت، شماره 1800 059 561 تلفن بزنید.

چرا لیست مقابله را همین امروز انجام ندهید؟



Live Life well



Health
Northern Sydney
Local Health District



Health
Central Coast
Local Health District