

ການຊອກຫາຄວາມສົມດູນຂອງພວກເຮົາ

ຫລັກເວັ້ນການລົ້ມ,ການຕະແລະການສະດູດລົ້ມ

ການລົ້ມສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດການບາດເຈັບໃນສະມອງສາຫັດ.
ຊັບອກແລະເອົາອອກໄປສິ່ງທີ່ເປັນອັນຕະຣາຍຢູ່ເຮືອນຊຶ່ງເພີ່ມການສ່ຽງຕໍ່ການລົ້ມຂຶ້ນ.

ເກີບ

- ໃສ່ສະບາຍ,ບໍ່ມື້ນ,ປິດສິ້ນຕົນ,ສິ້ນຕໍ່ຊຸ້ມອຸເກີບທີ່ສາມາດຖືກຮັດໄວ້ຢ່າງແໜ້ນໜາ.

ພື້ນເຮືອນ

- ເວົ້າພົມປູອອກແລະຮັດພົມລຸດອອກໃຫ້ແໜ້ນ.
- ຮັກສາທາງຍ່າງບໍ່ໃຫ້ມີສິ່ງກົດກັນ.
- ຕິດເທັບໃສ່ເຊືອກຫລືສາຍໄຟໃສ່ຝາເຮືອນ.

ແສງໄຟ

- ຕິດຕັ້ງໄຟທີ່ຖືກເປີດດ້ວຍການເໜັງຕົງແລະ/ຫລືໄຟກາງຄືນທົ່ວເຮືອນເພື່ອຈະເປີດໄຟໃຫ້ຮຽງແຈ້ງຢູ່ຕາມທາງຍ່າງ,ຫ້ອງໂຖງແລະຄັນໃດ.
- ປຸ່ມເປີດໂລນໄຟແລະດອກໄຟລອນຈະງ່າຍທີ່ຈະຢື້ຫາ.

ຂັ້ນຂອງຄັນໃດແລະທາງຍ່າງຄັນໃດ

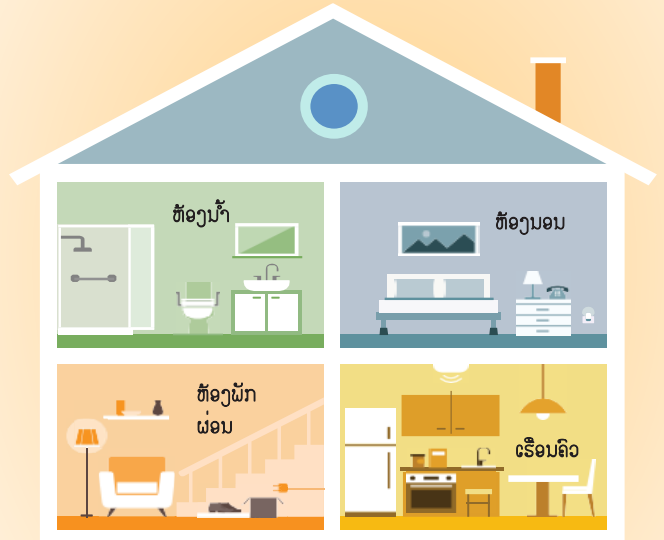
- ສ້ອມແປງແນວຈັບຍ່າງທີ່ລຸດອອກຫລືຕິດຕັ້ງອັນໃຫມ່ໃສ່ທັງສອງຂ້າງຂອງຄັນໃດ.
- ສ້ອມແປງຂັ້ນຂອງຄັນໃດທີ່ລຸດອອກຫລືບໍ່ຮຽງກັນ.
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທາງຍ່າງຄັນໃດມີໄຟແຈ້ງຮຽງດີ.
- ເວົ້າປຸ່ມເປີດໄຟໃສ່ທາງເທິງແລະທາງລຸ່ມຂອງຄັນໃດ.
- ຮັກສາຄັນໃດບໍ່ໃຫ້ມີສິ່ງກົດກັນ.
- ທາສີສິ້ນທາງເທິງຂອງຂັ້ນຂອງຄັນໃດດ້ວຍສີແຈ້ງເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ມັນເຫັນໄດ້ງ່າຍໆ.

ຫ້ອງພັກຜ່ອນ/ຫ້ອງນອນ/ເຮືອນຄົວ

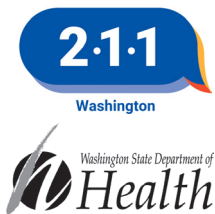
- ໃຊ້ເຟີນີເຈີທີ່ງ່າຍທີ່ຈະເຂົ້າແລະອອກ (ສູງສຳຫຼັບເວົ້າຫລືສູງກວ່າ).
- ຈັດແຈງຫ້ອງໃຫມ່ເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ມີບ່ອນວ່າງທາງຍ່າງບໍ່ມີຫຍັງຕົ້ນ.
- ຮັກສາສິ່ງທີ່ຖືກໃຊ້ຢູ່ເລື້ອຍໆໃຫ້ຢູ່ພາຍໃນເອື້ອມມືເຖິງ.
- ຮັກສາໄທຣະສັບແລະໄຟສາຍໂລນໄຟຢູ່ໂຕະຂ້າງຕຽງສຳລັບການເຂົ້າເຖິງໄດ້ງ່າຍໆ.
- ຮັກສາພື້ນເຮືອນບໍ່ໃຫ້ມີເຄື່ອງນອນຢູ່ທຸກໆຂ້າງ

ຫ້ອງນ້ຳ

- ວາງພົມທີ່ບໍ່ມື້ນໃສ່ທາງຫນ້າຂອງອ່າງອາບນ້ຳຫລືບ່ອນຢືນອາບນ້ຳຂອງທ່ານ.
- ຕິດຕັ້ງທີ່ຈັບໃສ່ຝາຢູ່ໃນບ່ອນຢືນອາບນ້ຳຫລືອ່າງອາບນ້ຳແລະຕໍ່ຈາກສ້ວມຖ່າຍ.
- ໃຊ້ຕັ້ງນ້ຳອາບນ້ຳແລະຫົບບົວຈັບຖືອາບນ້ຳ.
- ໃຊ້ພົມອາບນ້ຳທີ່ບໍ່ມື້ນຫລືແຜ່ນຕິດພື້ນໃສ່ໃນອ່າງອາບນ້ຳຫລືບ່ອນຢືນອາບນ້ຳ.
- ຕິດຕັ້ງໄຟເປືອງກາງຄືນ.



ສະແດງ QR ໂຄດອັນນີ້ເພື່ອ
ຈະຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມ. ↓



ຮາຍຮະອຽດເພີ່ມເຕີມ:

- [Traumatic Brain Injury Resources WA](#)
- [Community Living Connections](#)
- [Older Adult Falls | WA DOH](#)
- [Stand Strong WA | Seniors Fall Prevention](#)