

د توازن ترلاسه کول

له ښویدنې، چپه کېدنې او نامتوازی څخه مخنیوی

لوېدنه کولی شي مغز ته شدید زیانونه ورسوي.
په کور کې هغه توکي تشخیص او لرې کړئ چې د غورځېدنې خطر زیاتوي.



بوټان

- داسې بوټان په پښو کړئ چې راحت، زېره، کلک تړل شوي، او ټیټ وي او په خونديتوب سره وتړل شي.

غولي

- بېخايه فرشونه او ښوېدونکې غالی له غولي څخه لرې کړئ.
- دهلیزونه او راه روونه مه بېنظمه کوئ.
- د دېوالونو خوا ته رسۍ او پري وچسپوئ.

رڼا

- په کور کې مو د حرکت په مقابل کې حساس گروپونه یا د شپې گروپونه نصب کړئ ترڅو دهلیزونه/راه روونه، سالونونه او زینې په سمه توګه رڼا کړي.
- د گروپونو او څراغونو سوېچونه باید په داسې ځایونو کې وي چې لاسرسی ورته آسانه وي.

پټۍ او زینې

- سستې شويې کتارې کلکې کړئ او یا د زینو په دواړو طرفونو کې نويې هغه نصبې کړئ.
- سستې او نامنظمې پټۍ ورغوئ.
- د زینو له رڼا والي څخه ځان مطمئن کړئ.
- د څراغونو سوېچونه مو د زینو په برنۍ او ښکتنۍ برخه کې ولګوئ.
- زینې له نامنظمو/بېخايه توکو څخه پاکې وساتئ.
- د زینو د پټیو پورتنۍ په برخه په تیاره رنګ سره رنګ کړئ ترڅو په اسانۍ سره ولیدل شي.

د اوسېدنې اتاق / د خوب اتاق / پخلنځی

- داسې فرنیچر استفاده کړئ چې وړل او راوړل یې اسانه وي (د ګونډو په اندازه یا له هغې څخه لوړ).
- اتاقونه مو بیاځلې په داسې توګه تنظیم کړئ چې تګ راتګ پکې اسانه وي.
- هغه توکي چې په دوامدار ډول استفاده کېږي، ځان ته یې نږدې کېږدئ ترڅو د لاسرسي وړ وي.
- د اسانه لاسرسي په موخه مو خپل تلفون، د خوب څراغ/ګروپ د کټ ترڅنګ په مېز باندې کېږدئ.
- د کټ شاوخوا غولی مو د خوب له بستري څخه پاک وساتئ.

د نورو معلوماتو لپاره دا QR

کود سکن کړئ.



حمام

- د خپل حمام یا تپ په مخ کې مو یو نا ښوېدونکی پای پاک واچوئ.
- د حمام یا شاور په منځ کې یا د تشناب ترڅنګ مو میله یې کتاره نصبه کړئ.
- له شاور لرونکې څوکۍ او لاستي لرونکي شاور څخه کار واخلئ.
- له داسې تپونو او تشتونو څخه استفاده وکړئ چې ښوی نه وي او په تپ او شاور کې له چسپناکو فرشونو څخه استفاده وکړئ.
- د شپې څراغونه نصب کړئ.

نور معلومات:

• د شدیدو مغزي زیانونو سرچینې WA

• د ټولني استوګنیزې اړیکې

• Older Adult Falls | WA DOH

• Stand Strong WA | Seniors Fall Prevention



Transforming lives

DSHS 22-1901 PA (11/22) Pashtu



TRAUMATIC BRAIN INJURY
Strategic Partnership Advisory
Council of Washington State

