

Tìm Kiếm Sự Cân Bằng Của Chúng Ta

NGĂN NGỪA TÌNH TRẠNG TRƠN TRƯỢT, VA VẮP & TẾ NGÃ

Tế ngã có thể gây ra Chấn Thương Sọ Não.
Xác định và loại bỏ các mối nguy tại nhà gia tăng nguy cơ té ngã.

Giày

- Mang giày hỗ trợ thoải mái, không trơn trượt, kín mũi và gót thấp có thể được cài chặt an toàn.

Sàn Nhà

- Loại bỏ các tấm thảm nhỏ và gia cố các tấm thảm lỏng lẻo.
- Giữ lối đi không bừa bộn
- Dây băng và dây điện sát cạnh tường.

Chiếu Sáng

- Lắp đặt đèn cảm biến chuyển động và/hoặc đèn ngủ khắp nhà để chiếu sáng đầy đủ tất cả các lối đi, hành lang và cầu thang.
- Đèn ngủ và đèn chiếu sáng nên dễ với tới.

Bậc Thang và Cầu Thang

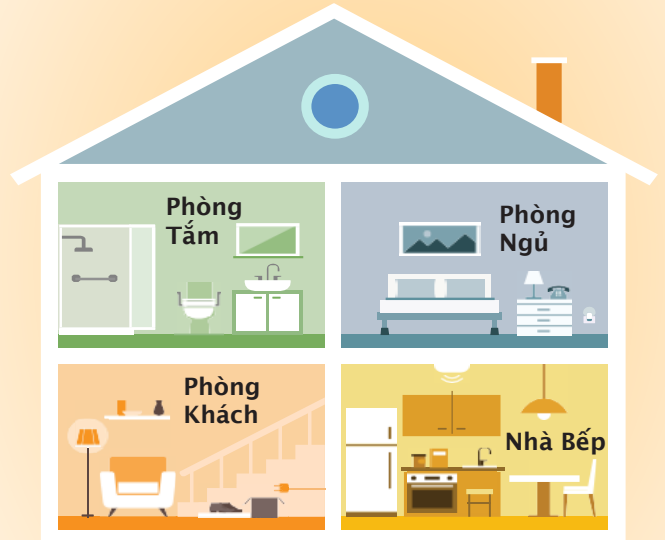
- Sửa chữa các tay vịn lỏng lẻo hoặc lắp đặt tay vịn mới ở hai bên cầu thang.
- Sửa chữa các bậc thang lỏng lẻo hoặc không đều.
- Bảo đảm cầu thang có đủ ánh sáng.
- Đặt công tắc đèn chiếu sáng ở đầu và cuối cầu thang.
- Giữ cho cầu thang không bừa bộn.
- Sơn cạnh trên của các bậc thang một màu tương phản để dễ nhìn hơn.

Phòng Khách / Phòng Ngủ / Nhà Bếp

- Sử dụng đồ đạc dễ đem vào và đem ra (cao bằng hoặc hơn đầu gối).
- Sắp xếp lại phòng để tạo ra không gian đi lại thông thoáng.
- Đặt các đồ vật sử dụng thường xuyên trong tầm dễ với.
- Đặt điện thoại và đèn pin/đèn ngủ trên bàn cạnh giường để dễ với lấy.
- Giữ cho sàn nhà thông thoáng mọi phía.

Phòng Tắm

- Đặt một tấm thảm không trượt trước bồn tắm hoặc vòi sen của quý vị.
- Lắp đặt các thanh tường bên trong vòi sen hoặc bồn tắm và bên cạnh bồn cầu.
- Sử dụng ghế tắm vòi sen và vòi sen cầm tay.
- Sử dụng thảm chùi chân không trượt hoặc các dải dính trong bồn tắm hoặc vòi sen.
- Lắp đặt đèn ngủ.



Quét mã QR này để tìm hiểu thêm. ↓



Thêm thông tin:

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