



## نصائح للسلامة المنزلية للمحافظة من السقوط

### قائمة التحقق من السلامة

يمكن أن تزيد الشيخوخة من احتمالية سقوطك وتعرضك للأذى. قد تحدث معظم حوادث السقوط هذه في المنزل. الخبر السار هو أنه بإمكانك أن تجعل منزلك أكثر أماناً ومن ثم تحول دون وقوع معظم حوادث السقوط. استخدم قائمة التحقق هذه للحد من خطر السقوط في المنزل. اطلب من أحد أفراد أسرتك أو أحد الأصدقاء المساعدة في جعل منزلك أكثر أماناً.



### الأرضيات: افحص الأرضية في كل غرفة

- أبعد الأثاث من مسارك، بحيث يكون فارغاً أمامك.
- تجنّب البُسط أو استخدم بُسط ببطانة غير منزلقة.
- اجمع الأشياء الموجودة على الأرضية.
- قم بلف الموصلات والأسلاك أو الصقها بجوار الحائط..

### الدرج: افحص الدرج داخل منزلك وخارجه

- أبعد الأغراض عن الدرج.
- أصلح الدرجات المرتخبة أو غير المستوية.
- استخدم مقعداً مدرجاً أو اطلب المساعدة من الآخرين للوصول إلى المناطق التي يصعب الوصول إليها.
- ثبت مقبض آمن على كلا جانبي الدرج.

### المطبخ: افحص أغراض المطبخ ومنطقة تناول الطعام

- ضع أغراض المطبخ في خزانات يسهل الوصول إليها.
- احتفظ بالأغراض التي تستخدمها كثيراً على الرفوف السفلية (عند مستوى الخصر تقريباً).
- في حالة احتياجك إلى مقعد مدرج، استخدم واحداً مزوداً بقضيب للاستناد عليه. لا تستخدم كرسيًا كمقعد مدرج.

### الحمام: افحص جميع أرضيات الحمام وأحواضه والشدش

- استخدم قضبان للإمساك في حوض الاستحمام والشدش.
- جفف أي مياه على الأرضية.
- تأكد من ثبات البُسط وعدم انزلاقها.
- استخدم مصابيح للإضاءة الليلية.
- ضع بساطاً مطاطياً غير قابل للانزلاق أو شرائط ذاتية اللصق على حوض الاستحمام أو أرضية الشدش.
- ركب قضبان للإمساك واستخدمها داخل حوض الاستحمام والشدش وخارجهما وبالقرب من المراحيض.

### غرفة النوم: افحص مكونات غرفة نومك

- ❑ ضع مصباحًا على مقربة من السرير، بحيث يمكن الوصول إليه بسهولة.
- ❑ استعمل مصباحًا ليليًا حتى ترى مكان سيرك.
- ❑ احرص على وجود هاتفك بقرب سريرك.



### المزيد من النصائح لتفادي السقوط:

- مارس الرياضة كثيرًا. تجعل منك ممارسة الرياضة شخصًا قويًا وتعزز توازنك وتناسقك.
- اطلب من طبيبك أو الصيدلي مراجعة أدويةك، وحتى الأدوية غير الموصوفة من قبل الأطباء. قد تجعلك بعض الأدوية تشعر بالنعاس أو الدوار.
- افحص بصرک مرة واحدة على الأقل كل عام عند طبيب عيون. قد يزيد ضعف الرؤية من احتمالية سقوطك.
- انهض ببطء بعد جلوسك أو رقودك.
- ارتد الأحذية داخل المنزل وخارجه. تجنّب المشي حافي القدمين وارتداء الشباشب.
- حسّن الإضاءة في منزلك. استخدم مصابيح أشد إضاءة.
- استخدم مصابيح إضاءة موحدة داخل الغرف. استخدم مصابيح في المناطق المظلمة.
- ضع خطة لما يجب فعله في حالة السقوط.

إن كان لديك أي استفسارات عن هذا المحتوى، يرجى الاتصال بخدمة عملاء CalOptima Health على الأرقام المجانية أدناه. علمًا بأن لدينا فريق عمل يتحدث لغتك. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness) أو مسح رمز الاستجابة السريعة (Quick Response, QR) لمشاهدة مقاطع الفيديو عن الصحة.

Medi-Cal (TTY 711): 1-888-587-8088، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى 5:30 مساءً. OneCare (HMO D-SNP) هي Medicare Medi-Cal (TTY 711): 1-877-412-2734، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

