



نکات ایمنی در منزل برای جلوگیری از زمین خوردن

چک لیست ایمنی

افزایش سن می تواند احتمال زمین خوردن و آسیب دیدن شما را افزایش دهد. بیشتر این زمین خوردن ها احتمالاً در منزل اتفاق می افتند. خبر خوب این است که می توانید منزل خود را ایمن تر کرده و از بیشتر زمین خوردن ها جلوگیری کنید. از این چک لیست برای کاهش خطر زمین خوردن در منزل استفاده کنید. از یک عضو خانواده یا دوست درخواست کنید در ایمن سازی بیشتر منزل به شما کمک کنند.



کف اتاقها: کف هر اتاق را کنترل کنید

- مبلمان را جابجا داده تا مسیر بدون مانعی داشته باشید.
- فرش ها را بردارید یا از فرش هایی با پشتی ضد لغزش استفاده کنید.
- اشیائی که روی کف اتاق افتاده اند را بردارید.
- سیم ها را پیچانده یا کنار دیوار نوار چسب بزنید.

پلکان و پله ها را در داخل و خارج منزلتان کنترل کنید

- اشیاء را دور از پله ها قرار دهید.
- پله های شل شده یا ناهموار را تعمیر کنید.
- از یک چهارپایه استفاده کنید یا از کسی بخواهید در مناطقی که دسترسی به آن مشکل است به شما کمک کند.
- نرده ها را در دو طرف پله ها محکم کنید.

آشپزخانه: وسایل و محوطه غذا خوردن آشپزخانه خود را کنترل کنید

- وسایل را در کابینت هایی قرار دهید که به راحتی قابل دسترسی هستند.
- وسایلی را که اغلب استفاده می کنید در قفسه های پایینی (در حدود سطح کمر) نگهداری کنید.
- در صورت نیاز به چهارپایه، از چهارپایه ای استفاده کنید که دستگیره دارد. هرگز از صندلی به عنوان چهارپایه استفاده نکنید.

دستشویی: زمین های دستشویی و وان یا دوش را کنترل کنید

- از دستگیره در وان و دوش استفاده کنید.
- هرگونه آب روی زمین را خشک کنید.
- مطمئن شوید که فرش ها ایمن بوده و لیز نمی خورند.
- از چراغ شب استفاده کنید.
- یک فرش لاستیکی ضد لغزش یا نوارهای چسبنده روی کف وان یا دوش قرار دهید.
- در داخل و خارج وان، دوش و نزدیک توالت دستگیره نصب کرده و از آن استفاده کنید.

نکات ایمنی در منزل برای جلوگیری از زمین خوردن

اتاق خواب: وضعیت اتاق خواب خود را کنترل کنید

- ❑ یک لامپ را نزدیک تخت در جایی که دسترسی به آن آسان است قرار دهید.
- ❑ از چراغ شب استفاده کنید تا بتوانید جایی که راه می روید را ببینید.
- ❑ تلفن خود را در نزدیک تخت قرار دهید.



راهنمایی های بیشتر برای پیشگیری از زمین خوردن:

- مرتب ورزش کنید. ورزش کردن شما را قوی تر کرده و توازن و هماهنگی شما را بهبود می دهد.
- از پزشک یا داروساز خود درخواست کنید که همه داروهایی که مصرف می کنید را کنترل کند، حتی داروهای بدون نسخه. برخی داروها ممکن است موجب خواب آلودگی یا سرگیجه شوند.
- حداقل یکبار در سال ترتیب معاینه بینایی خود را با یک چشم پزشک بدهید. ضعف بینایی ممکن است احتمال زمین خوردن را افزایش دهد.
- بعد از نشستن یا دراز کشیدن، آهسته بلند شوید.
- در داخل و خارج منزل کفش بپوشید. از پا برهنه رفتن یا پوشیدن دمپایی خودداری کنید.
- روشنایی منزلتان را بهبود دهید. لامپ های روشن تری نصب کنید.
- روشنایی یکدست در اتاق ایجاد کنید. مکان های تاریک را روشن کنید.
- برنامه ای در مورد اینکه در صورت زمین خوردن چه کاری باید انجام دهید را ایجاد کنید.

اگر در مورد محتوای این نامه سؤالی دارید، با خدمات مشتری CalOptima Health با شماره های رایگان زیر تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. لطفاً از وبسایت ما در www.caloptima.org/healthandwellness دیدن کنید یا کد QR را اسکن کنید تا ویدیوهای سلامتی را ببینید. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711)، از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر. OneCare (HMO D-SNP)، یک برنامه Medicare Medi-Cal: 1-877-412-2734 (TTY 711)، در 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز.

