

Lời Khuyên An Toàn Tại Nhà để Tránh Té Ngã



Danh Sách Kiểm Tra An Toàn

Tuổi già có thể làm tăng nguy cơ bị té ngã và bị thương của quý vị. Hầu hết những tai nạn té ngã này có thể xảy ra ở nhà. Tin tốt là quý vị có thể làm cho nhà của mình trở nên an toàn hơn và ngăn chặn hầu hết các trường hợp té ngã. Hãy sử dụng danh sách kiểm tra này để giảm thiểu nguy cơ bị té ngã ở nhà. Hãy nhờ một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè giúp quý vị làm nhà của mình trở nên an toàn hơn.

Sàn Nhà: Kiểm tra sàn nhà trong mỗi phòng

- ☐ Di chuyển đồ nội thất để quý vị có lối đi thông thoáng.
- ☐ Bỏ thảm hoặc sử dụng thảm có lớp nền chống trượt.
- ☐ Nhặt những đồ vật rớt trên sàn nhà.
- ☐ Cuộn hoặc dán dây và dây điện nằm sát tường.



Cầu Thang và Bậc Thang: Kiểm tra cầu thang trong và ngoài nhà của quý vị

- ☐ Không để các vật dụng trên cầu thang.
- ☐ Sửa bậc thang lỏng lẻo hoặc không bằng phẳng.
- ☐ Sử dụng ghế thang hoặc nhờ ai đó giúp quý vị ở khu vực khó với tới.
- ☐ Bảo đảm tay vịn vững chắc ở cả hai bên cầu thang.

Nhà Bếp: Kiểm tra vật dụng trong nhà bếp và khu vực ăn uống của quý vị

- ☐ Để các vật dụng trong tủ dễ với tới.
- ☐ Để các vật dụng mà quý vị thường sử dụng ở kệ dưới thấp (khoảng ngang hông).
- ☐ Nếu cần dùng ghế thang, hãy dùng ghế có tay để nắm. Không được sử dụng ghế ngồi làm ghế thang.

Phòng Tắm: Kiểm tra tất cả sàn và bồn tắm hoặc phòng tắm bằng vòi hoa sen

- ☐ Sử dụng tay nắm trong bồn tắm và phòng tắm bằng vòi hoa sen.
- ☐ Lau khô nước trên sàn.
- ☐ Bảo đảm thảm chắc chắn và không gây trượt chân.
- ☐ Sử dụng đèn ngủ.
- ☐ Để một tấm thảm cao su chống trượt hoặc các dải tự dính trong bồn tắm hoặc trên sàn tắm.
- ☐ Lắp đặt và sử dụng tay nắm trong và ngoài bồn tắm, phòng tắm bằng vòi hoa sen và gần bồn cầu.

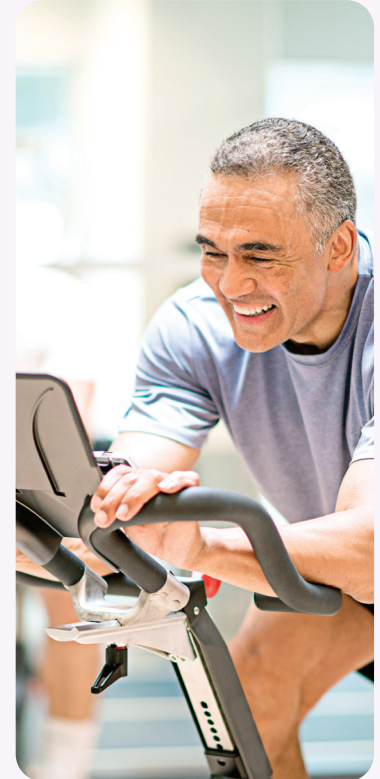
Lời Khuyên An Toàn Tại Nhà để Tránh Té Ngã

Phòng Ngủ: Kiểm tra cách sắp xếp đồ đạc trong phòng ngủ của quý vị

- ❑ Để đèn gần với giường ngủ ở nơi dễ với tới.
- ❑ Sử dụng đèn ngủ để quý vị có thể thấy nơi mình đang đi.
- ❑ Để điện thoại gần giường ngủ.

Thêm những lời khuyên để phòng tránh té ngã:

- Thường xuyên tập thể dục. Tập thể dục sẽ giúp quý vị khỏe mạnh hơn và cải thiện thăng bằng và khả năng phối hợp của quý vị.
- Nhờ bác sĩ hoặc dược sĩ xem tất cả các loại thuốc mà quý vị uống, thậm chí là cả thuốc không theo toa. Một số loại thuốc có thể khiến quý vị thấy buồn ngủ hoặc chóng mặt.
- Kiểm tra thị lực với bác sĩ nhãn khoa ít nhất một năm một lần. Thị lực kém có thể làm tăng nguy cơ bị té ngã.
- Đứng dậy một cách từ từ sau khi quý vị ngồi hoặc nằm xuống.
- Đi giày ở cả trong nhà lẫn khi ra ngoài. Tránh đi bằng chân trần hoặc đi dép.
- Cải thiện ánh sáng trong nhà của quý vị. Lắp bóng đèn sáng hơn.
- Có ánh sáng đồng bộ trong phòng. Thêm ánh sáng vào những khu vực tối.
- Lập kế hoạch xem phải làm gì khi xảy ra té ngã.



Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào về nội dung này, xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ CalOptima Health ở các số điện thoại miễn phí bên dưới. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org/healthandwellness hoặc quét mã QR để xem các video về sức khỏe. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5:30 chiều. OneCare (HMO D-SNP), Chương trình Medicare Medi-Cal: 1-877-412-2734 (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.