

احتياطات السلامة المنزلية لمنع السقوط

هل تعلم أنّ واحداً من كل ثلاثة أشخاص مَن يتعدّون الخامسة والستين سيسقط على الأقل مرة واحدة خلال الاثني عشر شهراً القادمة؟

هل تعلم أنّ 60 بالمائة من سقطات مَن تعدّوا الخامسة والستين تحدث في المنزل وحوله؟
جعل المنزل والمنطقة المحيطة آمين يمكنه أن يساعدك في متابعة أسلوب حياتك المستقل وأن يقلل احتمال السقوط.

من المهم أن تتفقد بيئتك وتتخذ خطوات لجعلها أكثر أماناً.

الوقاية من السقوط ممكنة

ثبّت الأبسطّة (أو تخلص منها!). وركّب أرضيات ضد الانزلاق وأزل الركّام والأسلاك من الممرات.

الأرضيات:

استخدم إضاءة وافية في كل الغرف وعند كل السلالم والدرجات. واستخدم إضاءة ليلية في الداخل وإضاءة تعمل باستشعار الحركة بالخارج.

الإضاءة:

علّم حواف الدرجات بوضوح وضع شرائط مضادة للانزلاق وركّب درابزين.

السلالم والدرجات:

ركّب قضبان اتّكاء في المغطس وعند الدّش. وكن حذراً عند المشي على الأرضيات المبللة.

الحمام:

امسح ما ينسكب على الفور. ولا تقف فوق الكراسي لكي تطول الخزانات العالية.

المطبخ:



تتوفر قائمة مراجعة كاملة بكل مصادر الخطر المنزلية واقتراحات للتعامل معها

على الموقع www.healthpromotion.com.au

اتبع الروابط حتى تصل إلى Stay on Your Feet (ابق واقفاً).

أو اتصل بوحدة التوعية الصحية على الرقم 1800 059 561.

لم لا تراجع القائمة اليوم؟



Live Life well

NSW HEALTH
NORTHERN SYDNEY
CENTRAL COAST
AREA HEALTH SERVICE