

# ایمنی در منزل برای جلوگیری از افتادن

آیا می‌دانستید که یک نفر از هر 3 نفر اشخاص مسن تر از 65 سال حد اقل یک بار در 12 ماه آینده خواهد افتاد؟

آیا می‌دانستید که 60% افتادن ها در گروه سنی 65+ در اطراف و داخل منزل اتفاق می‌افتد؟  
خانه‌ای که داخل و اطراف آن امن است می‌تواند به شما کمک کند تا روش زندگی مستقلی را حفظ کنید و می‌تواند امکان زمین خوردن را کم کند.  
مهم است که اطرافتان را چک کنید و برای امن تر کردن آن اقدام کنید.

## می‌شود از افتادن جلوگیری کرد

**کف:** فرشها را در جای خود محکم کنید (یا از شرشان خلاص شوید). کف غیر لغزنده داشته باشید و سیمها و آت و آشغال را از راهروها بردارید.

**روشنایی:** در همه اتاقها، پله‌ها و پلکانها از روشنایی به اندازه کافی استفاده کنید.

**پله‌ها و پلکانها:** لبه‌های پله‌ها را به وضوح مشخص کنید. از نوارهای ضد لغزش استفاده کنید و برای پلکان نرده نصب کنید.

**حمام:** در دوش و وان خود دستگیره نصب کنید. روی زمین خیس مواظب باشید.

**آشپزخانه:** مایعاتی را که می‌ریزد بلافاصله تمیز کنید. برای رسیدن به گنجه‌های بالا روی صندلی نایستید.



یک لیست مقابله برای هریک از عوامل خطر در منزل و پیشنهاداتی برای طرز برخورد با آن در وب سایت [www.healthpromotion.com.au](http://www.healthpromotion.com.au) موجود است. ارتباطها را تا Stay on Your Feet (روی پای خود باقی بمانید) دنبال کنید یا به واحد ترویج بهداشت، شماره 1800 059 561 تلفن بزنید.

**چرا لیست مقابله را همین امروز انجام ندهید؟**



NSW HEALTH  
NORTHERN SYDNEY  
CENTRAL COAST  
AREA HEALTH SERVICE