

# Những Lời Khuyên Giúp Phòng Ngừa Sự Té Ngã

## Kiểm Soát Sự An Toàn: Một Danh Sách Kiểm Tra

Mỗi năm, có **nhều** người bị té ngã ở nhà. Hậu quả là nhiều người bị thương tích nặng hoặc trở nên khuyết tật. Té ngã thường là do những mối nguy hiểm ở quanh nhà mà có thể dễ dàng được sửa chữa. Hãy sử dụng danh sách này để kiểm tra xem quý vị có bất cứ mối nguy hiểm nào xung quanh nhà của quý vị. Nếu có, xin hãy sử dụng những gợi ý này để sửa chữa vấn đề. Quý vị có thể cần nói chuyện với một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè để giúp ngôi nhà của quý vị được an toàn và dễ dàng đi lại hơn.

## SÀN NHÀ — Xem xét sàn nhà ở mỗi phòng.

**Hỏi: Khi quý vị đi qua một căn phòng, quý vị có phải đi vòng quanh bàn ghế hay không?**

Yêu cầu ai đó dời bàn ghế để lối đi không có vật gì cản trở.

**Hỏi: Quý vị có trải thảm trên sàn nhà không?**

Lấy thảm ra hoặc sử dụng băng keo dính hai mặt hoặc một miếng lót không trơn trượt ở mặt dưới để thảm không di chuyển.

**Hỏi: Có giấy tờ, sách, khăn tắm, giày dép, hộp, chăn mền, hoặc các vật khác trên sàn nhà không?**

Hãy nhặt những vật trên sàn nhà. Luôn dọn đồ vật ra khỏi cầu thang để quý vị không bị trượt và té ngã.

**Hỏi: Quý vị có đi lên trên hoặc xung quanh các sợi dây (như dây đèn, dây điện thoại hoặc các dây khác) không?**

Cuộn lại hoặc dán băng keo các loại dây này vào tường để quý vị không bị vướng ngã.

## CẦU THANG VÀ BẬC THANG — Xem xét các cầu thang quý vị sử dụng cả bên trong lẫn bên ngoài nhà của quý vị.

**Hỏi: Có giấy tờ, giày dép, sách hoặc các vật khác trên cầu thang hay không?**

Hãy nhặt những vật trên cầu thang. Luôn dọn đồ vật ra khỏi cầu thang để quý vị không bị trượt và té ngã.

**Hỏi: Có vài bậc thang bị hư hoặc không đều không?**

Sửa các bậc thang bị lỏng lẻo hoặc không đều.

**Hỏi: Bóng đèn ngay cầu thang có bị cháy hư hay không?**

Yêu cầu một người bạn hoặc người nhà thay bóng đèn.

**Hỏi: Thảm trên bậc thang có bị lỏng lẻo hoặc rách không?**

Hãy chắc chắn là thảm dính chặt với từng bậc thang, hoặc lấy thảm ra và gắn những tấm cao su không trơn trượt vào cầu thang.

**Hỏi: Thanh vịn cầu thang có lỏng lẻo hoặc bị hư hay không?**

**Thanh vịn chỉ có một bên của cầu thang phải không?**

Sửa thanh vịn bị lỏng lẻo hoặc làm cái mới. Hãy chắc chắn là cầu thang có thanh vịn ở cả hai bên và chiều dài bằng với cầu thang.



## NHÀ BẾP — Xem xét nhà bếp và khu vực ăn uống của quý vị.

### Hỏi: Những đồ vật quý vị thường sử dụng có ở trên các kệ hoặc tủ cao hay không?

Di chuyển những đồ vật trong các ngăn tủ của quý vị đến nơi mà quý vị có thể dễ dàng lấy chúng. Giữ những đồ vật quý vị thường xuyên sử dụng ở các ngăn thấp (khoảng ngang thắt lưng của quý vị).

### Hỏi: Có phải ghế để bước lên không vững vàng hay không?

Nếu quý vị phải sử dụng một cái ghế để bước lên, sử dụng loại có tay cầm để vịn. Đừng bao giờ sử dụng một cái ghế ngồi như là ghế để bước lên.

## PHÒNG TẮM — Xem xét tất cả các phòng tắm của quý vị.

### Hỏi: Bồn tắm hoặc sàn nhà của phòng tắm đứng có trơn trượt hay không?

Đặt một tấm thảm cao su không trơn trượt hoặc có các miếng dán dính bên dưới trên sàn của bồn tắm hoặc phòng tắm.

### Hỏi: Quý vị có cần một vài sự hỗ trợ khi quý vị bước vào và bước ra khỏi nhà tắm hoặc đứng lên từ bồn vệ sinh hay không?

Đặt những thanh để vịn bên trong bồn tắm và gần bồn vệ sinh.



## PHÒNG NGỦ — Xem xét tất cả các phòng ngủ của quý vị.

### Hỏi: Đèn gần giường ngủ của quý vị có khó với tới hay không?

Đặt một cái đèn để bàn nơi dễ với tới gần giường ngủ.

### Hỏi: Đường đi từ giường ngủ đến nhà tắm có tối hay không?

Đặt một cái đèn ngủ để quý vị có thể thấy đường đi. Có một số loại đèn ngủ tự động bật sáng lên sau khi trời tối.

### Những Điều Khác Quý Vị Có Thể Làm Để Phòng Ngừa Sự Té Ngã

- Tập thể dục thường xuyên. Tập thể dục làm cho quý vị mạnh mẽ hơn và nâng cao sự cân bằng và phối hợp của quý vị.
- Hãy để bác sĩ hoặc dược sĩ xem xét tất cả các loại thuốc quý vị sử dụng, ngay cả những loại thuốc mua ngoài quầy (không cần toa). Một vài loại thuốc có thể làm quý vị buồn ngủ hoặc chóng mặt.
- Khám mắt với bác sĩ mắt ít nhất mỗi năm một lần. Thị giác kém có thể làm tăng nguy cơ bị té ngã.
- Đứng dậy từ từ sau khi ngồi hoặc nằm.
- Mang giày ngay cả khi ở trong và ngoài nhà. Tránh đi chân không hoặc mang dép.
- Cải thiện ánh sáng trong nhà của quý vị. Đặt bóng đèn sáng hơn.
- An toàn nhất là có một ánh sáng giống đều nhau trong cùng một căn phòng. Thêm ánh sáng cho những vùng tối tăm.
- Giữ những số điện thoại cấp cứu bằng chữ viết to ở gần mỗi điện thoại.
- Đặt một điện thoại trên gần sàn nhà để sử dụng trong trường hợp quý vị té ngã và không thể đứng lên được.