

# إرشادات لتفادي الوقوع داخل و خارج المنزل

## نصائح السلامة داخل المنزل

### الأرض و الدرج

- إبقاء أرض الغرفة مرتبة دون رمي أغراض قد تعيق سير الأشخاص وتؤدي إلى سقوطهم بالإضافة إلى نزع كل الأسلاك و الحبال الممتدة على الأرض و التي تعيق التنقل.
- إستعمال حفة الدرج و عدم حمل أشياء ثقيلة أثناء الصعود.
- التأكد من أن كل أطراف السجادات ملتصقة بالأرض بشكل يمنع إنزلاقها.
- وضع إنارة كافية على الدرج و في المنزل.
- وضع إشارة على الدرجة الأولى و الدرجة الأخيرة بشرائط لاصق فوسفوري يسهل رؤيته.



### الحمام و غرفة النوم



- وضع قنديلاً كهربائياً (flashlight) قرب السرير مع بطاريات جديدة.



- إبقاء التلفون بمكان قريب من السرير و كتابة كل أرقام التلفونات المهمة في مكان قريب.

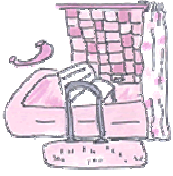
- إبقاء ضوء ينير الطريق بين الحمام و غرفة النوم.



- وضع مفاتيح لإنارة الغرفة بالقرب من السرير.



- النهوض من السرير بهدوء.



- تركيب مسكات ثابتة في الحائط قرب المراض و حوض الإستحمام.
- وضع مفرش في الحمام و البانيو لتجنب الوقوع أثناء الحمام. إستعمال كرسي خاصة في الحمام.



- وضع النظارة و العصا قرب السرير.

## في المطلق ▶



- أثناء القيام بالأعمال المنزلية التي تتطلب الوقوف يجب وضع قدم وراء الأقدام للمحافظة على التوازن.



- طعج الركبتين و بلع البطن قبل حمل الأشياء الثقيلة و المحافظة على الظهر جالس و الوقوف و الأقدام بعيدة عن بعضها على عرض الأكتاف.

- تجنب الوقوف إثناء القيام بالأعمال التي لا تتطلب الوقوف.

- وضع الأغراض الكثيرة الإستعمال في أماكن قريبة و سهل الوصول إليها.



- الرياضة اليومية الخفيفة و إستعمال الوسائل المساعدة للتنقل قد تخفف من إحتمال السقوط.

- الإنتباه لعدم وجود زيت أو ماء على الأرض و الإمتناع عن إستعمال الشمع لتلميع الأرضية.



- الإنتباه لثبات الكراسي قبل الجلوس عليها.

- عدم ارتداء الملابس الطويلة.



- إذا كنت قد تعرضت لكسر أو إصابة جعلتك غير متوازن على قدميك لا تتردد بإستعمال العصا أو ال walker.

- التأكد من أن الحرارة داخل المنزل أثناء الليل لا تنخفض دون الـ 18 درجة مئوية.

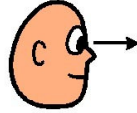
## نصائح السلامة خارج المنزل



- ▶ التأني في العمل و المشي ببطء، فالحوادث تقع أكثر عند الإسراع.
- ▶ كن دائم الإنتباه أثناء المشي في أماكن تعرضك للإنزلاق.
- ▶ لا تتردد باستخدام العصا أو الwalker.
- ▶ التذكر أن الكسور تكثر إذا كانت الأرض مبللة.



## إرشادات عامة



- ▶ فحص النظر و السمع بشكل منتظم.
- ▶ التكلم مع الطبيب أو الصيدلي عن العوارض الجانبية للأدوية.
- ▶ قلل من تناول المشروبات الكحولية و الأدوية المنومة.



- ▶ إنتعال الأحذية المطاطية الكعب. أما عند النساء فينصح بعدم إرتداء أحذية الكعب العالي.