

FINDING OUR BALANCE

NGĂN NGỪA TRƯỢT CHÂN, VẮP NGÃ VÀ SẤY CHÂN



5

cách đơn giản để ngăn ngừa té ngã và duy trì sự tự lập khi quý vị có tuổi



1

Không ngừng vận động

Tìm lớp tập luyện gần chỗ quý vị và tập luyện cải thiện thăng bằng và sức lực. Hãy đem theo bạn bè!



2

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Nói với họ về bất cứ trường hợp té ngã nào gần đây và xem xét lại thuốc của quý vị để đảm bảo tác dụng phụ không làm tăng nguy cơ té ngã của quý vị.



3

Giữ an toàn cho ngôi nhà của quý vị

Loại bỏ những nguy hiểm vấp ngã như dây điện và đồ đạc; tăng cường đèn chiếu sáng ở những chỗ tối và lắp đặt thanh vịn ở cả hai bên cầu thang cũng như thanh nắm ở những khu vực như phòng tắm.



4

Kiểm tra thị giác và thính giác hàng năm

Bệnh về mắt và tuổi già thông thường có thể khiến quý vị khó đánh giá khoảng cách hoặc nhìn thấy những nguy hiểm.



5

Hãy nói chuyện với gia đình của quý vị

và nhờ họ trợ giúp để giữ an toàn. Té ngã không chỉ là vấn đề của người lớn tuổi.

Để biết thêm thông tin về những việc QUÝ VỊ có thể làm để ngăn ngừa té ngã, hãy truy cập vào trang doh.wa.gov/findingourbalance.