



Sử dụng bảng liệt kê những mục cần kiểm tra để nhận biết và loại bỏ những nguy hiểm tại nhà làm tăng nguy cơ té ngã.

Giày dép

- Mang giày hỗ trợ gót thấp, không trượt có thể cột chặt chắc chắn.

Sàn nhà

- Loại bỏ các tấm thảm nhỏ và dán chặt những tấm thảm rời.
- Dọn dẹp gọn gàng lối đi.
- Buộc các sợi dây điện và dây nhỏ kế bên tường để quý vị không vấp phải chúng.

Bậc thang và cầu thang

- Gắn chặt những thanh vịn lỏng lẻo hoặc lắp thanh vịn mới ở cả hai bên cầu thang.
- Gắn chặt những bậc thang rời ra hoặc không bằng phẳng.
- Chắc chắn cầu thang có đèn chiếu sáng.
- Lắp công tắc đèn ở đầu và cuối cầu thang.
- Giữ cầu thang luôn gọn gàng.
- Sơn mép trên cùng của các bậc thang với màu tương phản để giúp dễ dàng nhìn thấy.

Phòng tắm

- Đặt thảm chống trượt ở phía trước bồn tắm hoặc vòi tắm đứng.
- Lắp thanh vịn tường bên trong bồn tắm hoặc vòi tắm đứng và kế bên bồn cầu.
- Sử dụng ghế ngồi tắm và vòi tắm có tay cầm.
- Sử dụng thảm chống trượt trong nhà tắm hoặc băng dính trong bồn tắm hoặc vòi tắm đứng.
- Lắp đèn ban đêm.

Đèn chiếu sáng

- Chắc chắn cầu thang, sảnh và lối đi luôn có đèn chiếu sáng.
- Lắp công tắc đèn ở những nơi dễ với tay.

Phòng khách/phòng ngủ/phòng bếp

- Sử dụng trang thiết bị để lấy ra cát vào (cao đến đầu gối hoặc cao hơn).
- Sắp xếp lại phòng để tạo nhiều không gian đi lại thông thoáng.
- Giữ những vật thường dùng trong tầm với dễ dàng.
- Giữ điện thoại và đèn pin/diêm trong tầm với ở trên bàn bên đầu giường.
- Lắp đèn ban đêm trong phòng ngủ.
- Giữ sàn nhà thông thoáng không có ga trải giường ở các bên.



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.