

# چگونه خانه خود را برای جلوگیری از زمین خوردن، ایمن کنید؟

زمین خوردن‌های ناگهانی، شایع است و می‌تواند منجر به شکستگی استخوان‌ها و سایر صدمات جدی شود.



از هر ۴ فرد سالمند  
(بالای ۶۵ سال)، بیش از انفر  
هر ساله، زمین می‌خورد.

# X2

سابقه یکبار زمین خوردن،  
شанс زمین خوردن مجدد را  
۲ برابر می‌کند.



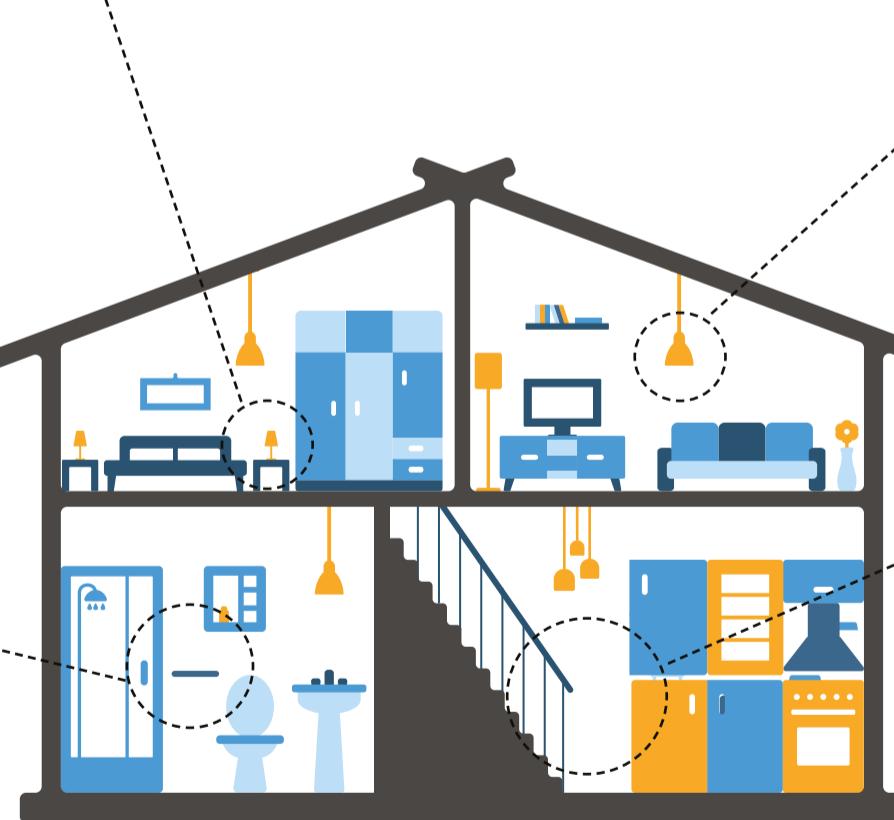
از هر ۵ مورد زمین خوردن، ۱ مورد باعث  
صدمه جدی مانند شکستگی استخوان  
یا ضربه به سر می‌شود.

## برای اینکه خانه خود را ایمن‌تر کنید آن را اصلاح کنید.

خطر نکنید: از خانواده، دوستان یا مراقبین کمک بخواهید تا بتوانید تغییرات ایمنی را ایجاد کنید.

### اشیاء و محیط

- اشیای پاگیر که موجب افتادن شما می‌شوند را بردارید.
- اطمینان حاصل کنید که کفپوش‌ها محکم ثابت شده‌اند، فرش لیز یا قسمت‌های برآمده کف زمین را اصلاح کنید.
- اسباب و وسایل را از مسیر راه رفتن جابجا کنید.
- نسبت به پاشنه درب‌های ورودی و پله‌ها آگاه باشید.
- از واکس ضدلغزش برای کف زمین استفاده کنید.



### سرمیس حمام و دستشویی

- کنار وان یا دوش، دستگیره نصب کنید.
- کفپوش‌های ضد لغزش داشته باشید.  
(و مراقب سطوح لغزende و مرطوب باشید).

### چراغ‌ها

- خانه خود را به خوبی روشن نگه دارید، بهویژه راهروها، راه‌پله‌ها و مسیرهای تردد خارج از ساختمان.
- کلیدهای برق بیشتری، اضافه کنید یا از چراغ‌هایی استفاده کنید که با سنسورهای حرکت روشن می‌شوند.

### پله‌های داخل و خارج ساختمان

- همیشه نرده‌ها را بگیرید و از استحکام و امنیت آن‌ها اطمینان حاصل کنید.
- هرگونه ماده ریخته شده را فوراً پاک کنید.
- وسایل آشپزخانه را که مرتب استفاده می‌شوند، در سطحی قرار دهید که دسترسی به آن‌ها آسان است.



و حتماً کفش مناسب  
با محافظت مناسب، پاشنه پهن و کف بدون لغزش، بپوشید!