

Phòng chống mùa thu cao cấp



Ngã là nguyên nhân hàng đầu gây thương tích cho cộng đồng người cao niên và có thể làm giảm đáng kể khả năng độc lập. Làm theo các bước này ngay để bảo vệ sức khỏe của bạn và giảm nguy cơ té ngã.



Cứ sau mỗi 11 giây lại có một người già được điều trị trong phòng cấp cứu vì bị ngã. Cứ sau 19 phút lại có một người già chết vì ngã.



**Cơ Quan Cứu
Hỏa Quận Cam**

**(714) 573-6200
ocfa.org**



Quản lý bữa ăn, thuốc và tập thể dục

- Chọn các bữa ăn lành mạnh và giữ nước để tránh tụt huyết áp.
- Cùng bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn xem xét thuốc. Nhiều loại thuốc được kê cho người cao niên đi kèm với các cảnh báo nguy cơ té ngã.
- Tập các bài tập giúp cải thiện sức mạnh và khả năng giữ thăng bằng như Thái cực quyền hoặc Yoga.

Đề ngôi nhà an toàn hơn

- Lắp thêm thanh nắm bên ngoài vòi hoa sen hoặc bồn tắm và gần nhà vệ sinh.
- Đặt thảm chống trượt trong bồn tắm và trên sàn phòng tắm.
- Giữ sạch các khu vực đi lại bằng cách bỏ giày, quần áo, sách, dây điện hoặc các vật dụng khác mà bạn có thể vấp phải ra chỗ khác.
- Đảm bảo phòng tắm, hành lang và cầu thang được chiếu sáng đầy đủ.
- Thay thế thảm bằng thảm chống trượt. Sử dụng miếng chống trượt dưới thảm để thêm ổn định.
- Lắp đặt tay vịn dọc hai bên hành lang và cầu thang.
- Sử dụng dụng cụ kê để nâng giường, ghế và ghế sofa.
- Sắp xếp lại tủ và ngăn kéo để các vật dụng được sử dụng thường xuyên nhất nằm trong tầm tay.
- Mang giày chắc chắn có đế chống trượt cả trong và ngoài nhà.

Đi khám mắt

- Đến gặp bác sĩ nhãn khoa ít nhất một lần mỗi năm và thay kính mắt nếu cần.