घर पर गिरने से बचने के सुरक्षा सुझाव

Safety Tips to Prevent Falls at Home

Here are some ideas to use in your home to help prevent falls.

घर पर गिरने से बचाव में मदद के लिए इस्तेमाल करने हेतु ये रहे कुछ सुझाव।

Floors

- Keep cords, furniture, and small objects out of walkways and off of stairs. Do not put electric cords under rugs or carpet.
- Large area rugs should have non-slip backing. If not, use double-sided tape to keep the rug securely attached to the floor. Remove throw rugs, so you do not trip on them.
- Replace or remove carpet that is torn or has turned-up edges. Use low pile carpet or solid flooring.
- Use bright tape or paint to mark areas where the flooring surface changes, such as from carpet to solid floors. It is easy to fall when walking from one type of flooring to another.

फ़र्श

- तार, फ़र्नीचर और छोटी चीजों को सीढ़ियों और रास्ते से दूर रखें। बिजली के तारों को गलीचे या कार्पेट के नीचे न रखें।
- बड़े गलीचे का पिछला भाग न सरकने वाला होना चाहिए। अगर ऐसा नहीं है तो गलीचे को फ़र्श से चिपके रहने देने के लिए दो तरफ वाले टेप का इस्तेमाल करें। सरकने वाले गलीचों को हटा दें ताकि आप उनपर से न गुजरते रहें।
- फटे हुए या किनारों से मुड़े हुए कार्पेट को बदल या हटा दें। कम ढेर वाले कार्पेट या मजबूत फ़र्श का इस्तेमाल करें।
- चमकदार टेप का इस्तेमाल करें या उन जगहों को अलग से दिखाने के लिए पेंट से निशान बनाएं जहाँ फ़र्श की सतह बदल जाती है, जैसे कार्पेट से ठोस फ़र्श। एक तरह की फ़र्श से दूसरी तरह की फ़र्श पर चलते समय गिरना बहुत ही आसान होता है।

Lighting

- Have lighting throughout your home. Use night lights in bedrooms, bathrooms, and near stairs.
- Use switches that glow in the dark, so they can be seen more easily.
- Keep electrical cords and small things out of your path.

लाइटिंग

- अपने पूरे घर में लाइटिंग कर रखें। सोने और नहाने के कमरों और सीढ़ियों के पास रात को जलने वाली लाइट का इस्तेमाल करें।
- अंधेरे में चमकने वाली स्विचों का इस्तेमाल करें ताकि उन्हें आसानी से देखा जा सके।
- बिजली के तार और छोटी चीजों को अपने रास्ते से दूर रखें।

Stairs

- Mount sturdy handrails to help with going up and down stairs. They should extend beyond the top and bottom stair.
- Have lighting on the stairs. Apply non-slip surfaces to wood stairs to prevent falls.
- On the edge of each step, paint a bright colored line, so they are more easily seen.

सीढ़ियां

- सीढ़ियों से ऊपर या नीचे जाने में मदद के लिए मजबूत रेलिंग बनाएं। ये शुरुआती और आखरिी सीधी से आगे तक बनी हुई होनी चाहिए।
- सीढ़ियों पर रोशनी रखें। गिरने से बचने के लिए लकड़ी की सीढ़ी पर न सरकने वाली सतह बनाएं।
- हर सीढ़ी के किनारे चमकदार रंग से रंगीन लाइन बनाएं ताकि उन्हें आसानी से देखा जा सके।

Furniture

- Use caution when sitting down. Before sitting down on a chair, make sure the backs of your legs are touching the seat of the chair behind you.
- Use chairs and furniture that are stable for your size and weight. Choose chairs that have armrests.

फ़र्नीचर

- नीचे बैठने के दौरान सावधानी बरतें। कुर्सी पर बैठने के पहले ध्यान दें कि आपके पीछे कुर्सी के पाँव कुर्सी की सीट को छू रहे हों।
- ऐसी कुर्सियों और फ़र्नीचर का इस्तेमाल करें जो आपके आकार और वज़न के अनुरूप हों। हत्थे वाली कुर्सियां चुनें।

Bathroom

- Place non-skid decals or a mat in the tub or shower.
- Install grab bars around the toilet and in the shower or bathtub. Towel bars are to hold towels, and they will break if you use them as grab bars.
- Use a tub seat and an elevated toilet seat.
- Leave the bathroom door unlocked, so it can be opened if you do fall.

बाथरूम

- टब या शावर के नीचे न सरकने वाली डीकल या चटाई बिछाएं।
- टॉइलेट के आस-पास और शावर या नहाने के टब में पकड़ने वाली छड़ी लगाएं। अगर आप तौलिए वाली छड़ का इस्तेमाल पकड़ने वाली छड़ के रूप में करेंगे तो वह टूट जाएगी।
- टब सीट और उभरी हुई टॉइलेट सीट का इस्तेमाल करें।
- नहाने के कमरे को लॉक नहीं करें ताकि आपके गिरने की स्थिति में इसे खोला जा सके।

Bedroom

- Avoid wearing long nightgowns or robes. These can cause you to trip.
- Wear non-slip shoes or slippers that fit well and stay securely on your feet. Loose shoes that cause you to scuff or shuffle your feet could cause you to fall.
- Sleep in a bed that is easy to get into and out of.
- Place a lamp, telephone, and flashlight near your bed in case you need them during the night.

सोने का कमरा

- लंबी नाइटगाउन या रोब पहनने से बचें। इनसे आप गरि सकते है।
- न सरकने वाले जूते या चप्पल पहनें जो अच्छी तरह आपके पैर पर टकिते हों। ढीले जूतों से आप गरि सकते है।
- ऐसे बेड पर लेटें जसिपर से उठना बैठना आसान हो।
- अगर आपको रात को ज़रूरत पड़े तो लैप, टेलीफ़ोन और फ्लैशलाइट अपने बसि्तर के सरिहाने रखें।

Kitchen

- Place items you use often at counter level or within easy reach.
- Use a sturdy step stool with a handrail to reach items on high shelves. Do not climb on the counter or use chairs.
- Wear non-slip shoes in the kitchen to avoid falls.

रसोई

- अक्सर इस्तेमाल आने वाली चीजों को काउंटर के बराबरी पर या आसान पहुँच के भीतर रखें।
- ऊपरी दराज़ की चीजों तक पहुँचने के लिए स्थरि सीढ़ीनुमा स्टूल का इस्तेमाल करें। काउंटर पर नहीं चढ़ें या कुर्सी के इस्तेमाल से बचें।
- गरिने से बचने के लिए न सरकने वाले जूते पहनें।

Outside your home

- Leave some outside lights on at night to prevent falls if you or others go outside or come home after dark.
- Ask someone to repair cracks in your pavement and fill holes in the lawn.
- Get help to remove rocks, tools, snow, wet leaves, and ice on walkways and stairs.

अपने घर के बाहर

- अगर आप या कोई और सूरज ढलने के बाद बाहर जाता है या घर वापस आता है तो अंधेरे में गरिने से बचने के लिए बाहर की लाइट जलती हुई रखें।
- अपने रास्ते की फ़र्श और लॉन में गड्ढों को भरने के लिए मदद लें।
- रास्ते और सीढ़ियों पर पड़े हुए पत्थर, औज़ार, बर्फ, गीली पत्तियों को हटाने में मदद लें।

Other tips

- Take your time. Get in the habit of moving at speeds that are safe for your energy level and ability. Do not rush to answer the phone or door.
- Ask for help when getting up from bed, a chair or the toilet if you feel at all shaky, weak, dizzy, or lightheaded.
- Use your cane or walker rather than using furniture to give you support when walking.
- Be careful that you do not trip over your pet. Be aware of where your pet is when you are moving around.
- Keep a telephone close by or carry a mobile phone. You may want to consider a personal alarm or monitor service if you are at high risk for falls.
- Talk to your doctor about the medicines you take and if they affect your balance and coordination.

अन्य सुझाव

- पर्याप्त समय लें। उस गतिसे चलने की आदत डालें जो आपके ऊर्जा स्तर और क्षमता के अनुसार सुरक्षित हो। फ़ोन उठाने या दरवाज़ा खोलने में जल्दबाज़ी न करें।
- अगर आपकी तबीयत ठीक न हो, कमजोरी हो या चक्कर आ रहा हो तो बिस्तिर से उठने में किसी की मदद लें।
- चलते समय फ़र्नीचर का इस्तेमाल करने के बजाए अपने केन या वॉकर का इस्तेमाल करें।
- सावधान रहें कही आप अपने पालतू जानवर पर न गिर पड़ें। जब आप चल रहे हों तो इस बात का ध्यान रखें कि आपका पालतू जानवर कहाँ है।
- टेलीफ़ोन नजदीक रखें या मोबाइल फ़ोन साथ लेकर चलें । अगर आपको गिरने का अधिक जोखिम है, तो आप व्यक्तिगत अलार्म या मॉनिटर सेवा के बारे में विचार कर सकते है।
- अगर आपकी दवाइयां आपके संतुलन और समन्वयन को प्रभावित करती है तो अपने डॉक्टर से इन दवाइयों के बारे में बात करें।

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

कोई सवाल या समस्या होने पर अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

© 2009 - June 29, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.