

Mẹo An Toàn Nhằm Tránh Bị Ngã Ở Nhà

Safety Tips to Prevent Falls at Home

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

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.

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.

Dưới đây là một số ý tưởng để áp dụng tại nhà để tránh bị ngã.

Sàn

- Không để dây điện, đồ đạc và vật nhỏ ở lối đi và trên cầu thang. Không để dây điện dưới thảm trải sàn hoặc thảm chùi chân.
- Thảm thảm lớn phải có lớp lót chống trượt. Nếu không có, hãy sử dụng băng keo hai mặt để cố định thảm chắc chắn vào sàn. Gỡ bỏ những tấm thảm nhỏ trang trí để tránh vấp phải.
- Thay thế hoặc gỡ bỏ thảm đã rách hoặc bị cong mép. Sử dụng thảm có chiều cao xếp lớp nhỏ hoặc ván sàn gỗ tự nhiên.
- Sử dụng băng keo hoặc sơn sáng màu để đánh dấu các khu vực bề mặt sàn có sự thay đổi, ví dụ như chỗ tiếp giáp giữa thảm với sàn cứng. Bước chân từ loại sàn này sang loại sàn khác để bị ngã.

Chiếu sáng

- Chiếu sáng toàn bộ nhà. Sử dụng đèn ban đêm trong phòng ngủ, phòng tắm và gần cầu thang.
- Sử dụng công tắc phát quang trong bóng tối để có thể nhận diện dễ dàng hơn.
- Không để dây điện và vật nhỏ ở lối đi.

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.

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.

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.

Cầu thang

- Lắp tay vịn chắc chắn để hỗ trợ việc lên xuống cầu thang. Tay vịn phải dài hơn phần đầu và chân cầu thang.
- Lắp đèn chiếu sáng cầu thang. Sử dụng bề mặt chống trượt cho cầu thang gỗ để tránh bị ngã.
- Ở mép mỗi bậc thang, sơn một đường sáng màu để có thể nhận diện dễ dàng hơn.

Nội thất

- Thận trọng khi ngồi xuống. Trước khi ngồi lên ghế, đảm bảo mặt sau của chân chạm vào chỗ ngồi của ghế.
- Sử dụng loại ghế và đồ nội thất ổn định với kích thước và chiều cao của quý vị. Chọn loại ghế ngồi có tay vịn.

Phòng tắm

- Đặt đệm can hay tấm đệm chống trượt trong phòng tắm bồn hoặc phòng tắm vòi hoa sen.
- Lắp thanh vịn quanh nhà vệ sinh và trong phòng tắm vòi hoa sen hay phòng tắm bồn. Mục đích của thanh treo khăn để giữ khăn và nếu dùng các thanh này làm thanh vịn thì sẽ bị gãy.
- Sử dụng ghế ngồi trong bồn và ghế vệ sinh cao.
- Không khóa cửa nhà tắm để có thể mở trong trường hợp bị ngã.

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.

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.

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.

Phòng ngủ

- Tránh mặc váy ngủ hay áo choàng ngủ dài. Các loại quần áo này làm quý vị bị vấp ngã.
- Đi giày hay dép trong nhà thuộc loại chống trượt vừa chân và ôm chắc chắn vào chân. Giày lỏng khiến quý vị phải bước lê chân hoặc co ngón chân, có thể làm quý vị bị ngã.
- Ngủ trên giường có thể dễ dàng lên và ra khỏi giường.
- Để đèn, điện thoại và đèn pin gần giường, phòng khi cần vào ban đêm.

Nhà bếp

- Để vật dụng thường sử dụng ở tầm cao ngang với mặt tủ bếp hoặc trong phạm vi dễ lấy.
- Sử dụng ghế thang chắc chắn có tay vịn để lấy vật dụng trên giá cao. Không được trèo lên tủ bếp hoặc sử dụng ghế thông thường.
- Đi giày chống trượt trong nhà bếp để tránh bị ngã.

Bên ngoài nhà

- Để sáng một số bóng đèn bên ngoài vào ban đêm để tránh bị ngã nếu quý vị hoặc người khác ra ngoài hoặc về nhà sau khi trời tối.
- Nhờ ai đó sửa chữa vết nứt trên vỉa hè và lấp các lỗ trên bãi cỏ.
- Nhờ người giúp dọn dẹp đá, dụng cụ, tuyết, lá cây ướt và nước đá trên lối đi và cầu thang.

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.

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

Các mẹo khác

- Giữ bình tĩnh. Tạo thói quen di chuyển ở tốc độ an toàn cho mức năng lượng và khả năng của quý vị. Không được lao đến nghe điện thoại hay lao ra mở cửa.
- Nhờ người khác giúp khi ra khỏi giường, ghế ngồi hay nhà vệ sinh nếu thấy run, yếu người, chóng mặt hay đầu óc quay cuồng.
- Sử dụng gậy đi bộ hoặc khung đi bộ thay vì đồ nội thất để tựa khi đi lại.
- Cẩn thận không vấp phải thú nuôi. Hãy để ý vị trí của thú nuôi khi đang di chuyển.
- Bố trí điện thoại ở gần hoặc mang theo điện thoại di động. Có thể cần cân nhắc sử dụng dịch vụ cảnh báo hay giám sát cá nhân nếu có nguy cơ bị ngã cao.
- Hãy trao đổi với bác sĩ về loại thuốc quý vị uống và liệu thuốc có làm quý vị mất thăng bằng và ảnh hưởng đến khả năng sử dụng chân tay hay không.

Xin báo cho bác sĩ hoặc y tá biết nếu có bất kỳ thắc mắc hay lo ngại nào.