

گھر میں گرنے سے بچنے کے لیے نکات

(Tips to Prevent Falls at Home)

باتھ روم

ٹوائلٹ سیٹوں اور شاؤر ایریا کے قریب
ہینڈریل لگائیں، ٹوائلٹ کا دروازہ بند نہ کریں۔

ٹوائلٹ پر ایک رائزر سیٹ رکھیں

سیڑھیاں

سیڑھیوں کے دونوں طرف ہینڈریل شامل کریں

رنگین ٹیپ کے ساتھ قدم کناروں کو نشان زد
کریں

رہنے کے کمرے

اپنے راستے سے رکاوٹیں، اضافی فرنیچر اور فٹ
میٹ ہٹا دیں۔

اکثر استعمال ہونے والی اشیاء کو پہنچ کے اندر
رکھیں

بیڈ روم

اپنے گھر کو اچھی طرح سے روشن رکھیں، سوچ
تک پہنچنا آسان ہے۔

غیر پرچی تلووں کے ساتھ قریبی فننگ والی چپل
پہنیں۔