

വീട്ടിൽ വീഴുന്നത് തടയാനുള്ള നുറുങ്ങുകൾ (Tips to Prevent Falls at Home)



- ➔

ടോയ്ലറ്റ് സീറ്റുകൾക്കും **ഷവർ**
ഏരിയയ്ക്കും **സമീപം**
ഹാൻഡ്റെയിലുകൾ സ്ഥാപിക്കുക,
ടോയ്ലറ്റ് വാതിൽ അടയ്ക്കരുത്
- ➔

ടോയ്ലറ്റിൽ ഒരു റൈസർ സീറ്റ് ഇടുക
- ➔

കോണിപ്പടിയുടെ ഇരുവശത്തും
കൈവരികൾ ചേർക്കുക
- ➔

നിറമുള്ള ടേപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് സ്റ്റേപ്പ്
അറ്റങ്ങൾ അടയാളപ്പെടുത്തുക
- ➔

നിങ്ങളുടെ പാതയിൽ നിന്ന് തടസ്സങ്ങൾ,
അധിക ഫർണിച്ചറുകൾ, കാൽ മാറ്റുക
എന്നിവ നീക്കം ചെയ്യുക.
- ➔

പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ
കൈയെത്തും ദൂരത്ത് സൂക്ഷിക്കുക
- ➔

നിങ്ങളുടെ വീടിന് നല്ല വെളിച്ചമുള്ളതും
എളുപ്പത്തിൽ എത്തിച്ചേരാനായതുമായ
സ്വിച്ചുകൾ നിലനിർത്തുക
- ➔

നോൺ-സ്ലിപ്പ് സോളുകയുള്ള **ക്ലോസ്**
ഫിറ്റിംഗ് സ്ലിപ്പറുകൾ ധരിക്കുക



Patients for Patient Safety Foundation
www.patientsforpatientsafety.in

UIN - 4.2p (Malayalam)

