

# घर पर गिरने से बचाव के आसान तरीके

(Tips to Prevent Falls at Home)



बाथरूम में पकड़ने के लिए रॉड लगाएं, फिसलन से बचाने वाली चटाई और ऊँची सीट वाला टॉयलेट इस्तेमाल करें

सीढ़ियों पर हथ्थे (हैंडरेल) लगाएं, स्टेप के किनारे रंगीन टेप से दिखाएं

रास्ते में रखे सामान और फर्श की चटाइयाँ हटा दें। जरूरी चीज़ें पास में रखें

घर में रोशनी अच्छी रखें और फिसलन से बचाने वाली चप्पल पहनें