

বাড়িতে পড়ে যাওয়া প্রতিরোধ করার টিপস

Tips to Prevent Falls at Home

বাথরুম

টয়লেট সিট এবং শাওয়ারের কাছাকাছি হ্যান্ড রেল ইনস্টল করুন, টয়লেটের দরজা বন্ধ করবেন না

সিঁড়ি

টয়লেটে একটি রাইজার সিট রাখুন

সিঁড়ির উভয় পাশে হ্যান্ড রেল লাগান

লিভিং-রুম

রঙিন টেপ দিয়ে সিঁড়ির প্রান্ত চিহ্নিত করুন

আপনার পথ থেকে বাধা, অতিরিক্ত আসবাবপত্র এবং ফুট ম্যাট সরান

নিত্য ব্যবহৃত জিনিসগুলি নাগালের মধ্যে রাখুন

শয়নকক্ষ

আপনার বাড়ি ভালভাবে আলোকিত রাখুন, সুইচগুলি যেন হাতের কাছাকাছি থাকে

নন-স্লিপ সোল সহ ক্লোজ-ফিটিং স্লিপার পরুন