

ਮਰੀਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ

(How can Patients prevent falls in Hospital)



ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ
ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬੈਠੋ



ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੋਟੀ ਜਾਂ
ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਕਾਲ ਬਟਨ ਰੱਖੋ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ
ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ



ਸਪੋਰਟ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡ
ਰੇਲਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ
ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ



ਗੈਰ-ਸਲਿਪ ਫੁੱਟਵੀਅਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ
ਰਬੜ ਦੇ ਸੋਲਡ ਚੱਪਲਾਂ ਪਹਿਨੋ।
ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਨਾ ਤੁਰੋ