

# வீட்டிலேயே நீர்வீழ்ச்சியைத் தடுப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

(Tips to Prevent Falls at Home)

குளியலறை

கழிப்பறை இருக்கைகள் மற்றும் ஷவர் பகுதிக்கு அருகில் கைப்பிடிகளை நிறுவவும், கழிப்பறை கதவை மூட வேண்டாம்

கழிப்பறையில் ரைசர் இருக்கை வைக்கவும்

படிக்கட்டு

படிக்கட்டுகளின் இருபுறமும் கைப்பிடிகளைச் சேர்க்கவும்

வண்ண நாடா மூலம் படி விளிம்புகளைக் குறிக்கவும்

வாழ்க்கை அறை

உங்கள் பாதையில் இருந்து தடைகள், கூடுதல் தளபாடங்கள் மற்றும் கால் பாய்களை அகற்றவும்.

அடிக்கடி பயன்படுத்தும் பொருட்களை கைக்கு எட்டும் தூரத்தில் வைக்கவும்

படுக்கையறை

உங்கள் வீட்டில் நல்ல வெளிச்சம், சுவிட்சுகளை எளிதில் அடையலாம்

வழுக்கும் தன்மை இல்லாத உள்ளங்கால்களுடன் நெருக்கமாகப் பொருந்தும் செருப்புகளை அணியவும்