

# ઘરમાં ઘોઘ અટકાવવા માટેની ટિપ્સ (Tips to Prevent Falls at Home)



- શૌચાલયની બેઠકો અને શાવર વિસ્તારની નજીક હેન્ડ્રેલ્સ ઇન્સ્ટોલ કરો, શૌચાલયનો દરવાજો બંધ ન કરવો
- ટોઇલેટ પર રાઇઝર સીટ મૂકો
- સીડીની બંને બાજુએ હેન્ડ્રેલ્સ ઉમેરો
- સ્ટેપ કિનારીઓને રંગીન ટેપથી નિશાની કરો
- તમારા પાથમાંથી અવરોધો, વધારાનું ફર્નિચર અને પગની સાદડીઓ દૂર કરો.
- વારંવાર વપરાતી વસ્તુઓને તમારી પહોંચની અંદર રાખો
- તમારા ઘરને સારી રીતે પ્રકાશિત રાખો, સરળથી સ્વીચ સુધી પહોંચી શકો એવી વ્યવસ્થ રાખવી
- ક્લોઝ-ફિટિંગ ચંપલ જેમાં નોન-સ્લિપ સોલ હોય