

# घरी पडणे टाळण्यासाठी टिप्स

(Tips to Prevent Falls at Home)



स्नानगृह

→ टॉयलेट सीट्स आणि शॉवर एरियाजवळ हँडरेल्स लावा, टॉयलेटचा दरवाजा बंद करू नका

→ टॉयलेटवर राइजर सीट ठेवा



पायऱ्या

→ पायरांच्या दोन्ही बाजूंना हँडरेल्स लावा

→ रंगीत टेपसह पायरीच्या कडा प्रदर्शित करा



लिव्हिंग रूम

→ तुमच्या मार्गातील अडथळे, अतिरिक्त फर्निचर आणि फूट मॅट्स काढून टाका

→ वारंवार वापरल्या जाणाऱ्या वस्तू आवाक्यात ठेवा



शयनकक्ष

→ तुमचे घर चांगले प्रज्वलित ठेवा, स्विचेस पोहोचण्यास सोपे ठेवा

→ न घसरणाऱ्या सोलसह व्यवस्थित घट्ट बसणारी चप्पल घाला