

ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ (Tips to Prevent Falls at Home)



ਬਾਥਰੂਮ

→ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈਂਡਰੇਲ ਲਗਾਓ, ਟਾਇਲਟ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ

→ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਉੱਚੀ ਸੀਟ ਲਗਾਓ



ਪੌੜੀਆਂ

→ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਹੈਂਡਰੇਲ ਜੋੜੋ

→ ਰੰਗਦਾਰ ਟੇਪ ਨਾਲ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ



ਰਿਹਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ

→ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਵਾਧੂ ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਫੁੱਟ ਮੈਟ ਹਟਾਓ।

→ ਅਕਸਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ



ਬੈੱਡਰੂਮ

→ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਰੱਖੋ, ਸਵਿੱਚਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ

→ ਗੈਰ-ਸਲਿਪ ਸੋਲਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਚੱਪਲਾਂ ਪਹਿਨੋ