

# मरीज़ अस्पताल में गिरने से कैसे बच सकते हैं?



गिरने से बचने के लिए हमेशा खड़े होने से पहले कुछ देर बैठें



चलते समय छड़ी या वॉकर का प्रयोग करें



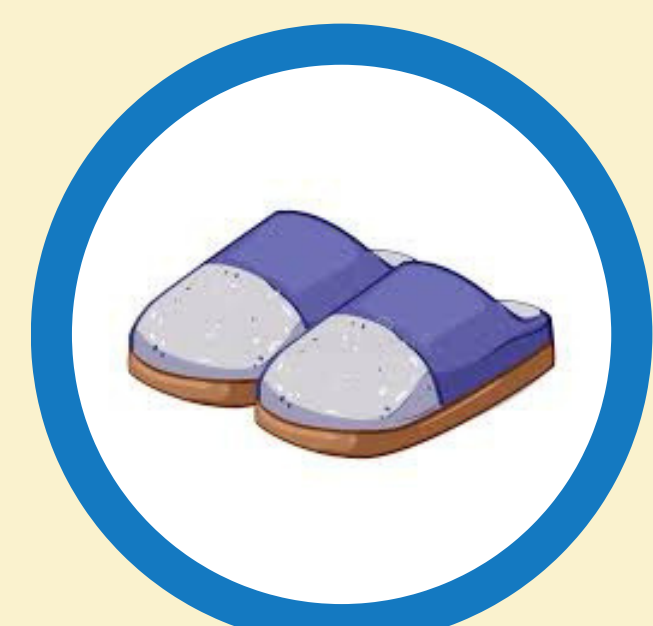
आवश्यकता पड़ने पर सहायता मांगने के लिए कॉल बटन अपने पास रखें



सहारे के लिए बाथरूम में हैंड रेलिंग का प्रयोग करें



अपने परिवेश को अव्यवस्था से मुक्त रखें



रबर-सोल वाले चप्पल जैसे बिना फिसलन वाले जूते पहनें। मोज़े पहनकर या नंगे पैर न चलें