

घरमा लड्नबाट जोगनि सुरक्षा उपायहरू

Safety Tips to Prevent Falls at Home

Here are some ideas to use in your home to help prevent falls.

यहाँ तपाईंको घरमा लड्नबाट जोगनि केही सुरक्षा उपायहरू दइएका छन्।

Floors

- Keep cords, furniture, and small objects out of walkways and off of stairs. Do not put electric cords under rugs or carpet.
- Large area rugs should have non-slip backing. If not, use double-sided tape to keep the rug securely attached to the floor. Remove throw rugs, so you do not trip on them.
- Replace or remove carpet that is torn or has turned-up edges. Use low pile carpet or solid flooring.
- Use bright tape or paint to mark areas where the flooring surface changes, such as from carpet to solid floors. It is easy to fall when walking from one type of flooring to another.

भुइँ

- तार, फर्नचिर र साना वस्तुहरूलाई हँडिने बाटो र सडिीबाट हटाउनुहोस्। बज्जिलीका तारहरूलाई गलैचा वा कार्पेट मुनबाट नलानुहोस्।
- ठूलो क्षेत्रमा बछियाइएको गलैचाको पछाडिको भाग नचपिलने खालको हुनुपर्छ। यदि त्यस्तो छैन भने, गलैचालाई भुइँमा नचपिलनेगरी टाँस्न दुवैपट्टी टाँसनि टेप प्रयोग गर्नुहोस्। साना सजवाटी गलैचामा चपिलेर वा अलझेर लड्ने सम्भावना धेरै हुने भएकाले त्यस्ता गलैचालाई हटाउनुहोस्।
- च्यातएका वा कुनाहरू माथतिरि फर्केका कार्पेटहरूलाई बदलनुहोस् वा हटाउनुहोस्। पातलो कार्पेट वा कडा फ्लोरडि प्रयोग गर्नुहोस्।
- फ्लोरडिको सतह परिवर्तन हुने क्षेत्रहरू, जस्तै कार्पेटबाट कडा सतहमा जाने सीमानालाई अडकति गर्न चम्किलो टेप वा रङ लगाउनुहोस्। एक प्रकारको भुइँबाट अर्कोमा जाँदा लड्ने सम्भावना धेरै हुन्छ।

Lighting

- Have lighting throughout your home. Use night lights in bedrooms, bathrooms, and near stairs.
- Use switches that glow in the dark, so they can be seen more easily.
- Keep electrical cords and small things out of your path.

बत्ती

- आफ्नो घरको सबै ठाउँमा बत्ती लगाउनुहोस्। रातसित्ने कोठा, नुहाउने कोठा र सडिीको नजकि मधुरो बत्ती बालनुहोस्।
- अँध्यारोमा चम्कने स्वचिहरू प्रयोग गर्नुहोस् ता कतिनीहरूलाई सजिलै देख्न सकियोस्।
- बज्जिलीको तार र साना वस्तुहरूलाई हँडिने बाटोबाट हटाउनुहोस्।

Stairs

- Mount sturdy handrails to help with going up and down stairs. They should extend beyond the top and bottom stair.
- Have lighting on the stairs. Apply non-slip surfaces to wood stairs to prevent falls.
- On the edge of each step, paint a bright colored line, so they are more easily seen.

Furniture

- Use caution when sitting down. Before sitting down on a chair, make sure the backs of your legs are touching the seat of the chair behind you.
- Use chairs and furniture that are stable for your size and weight. Choose chairs that have armrests.

Bathroom

- Place non-skid decals or a mat in the tub or shower.
- Install grab bars around the toilet and in the shower or bathtub. Towel bars are to hold towels, and they will break if you use them as grab bars.
- Use a tub seat and an elevated toilet seat.
- Leave the bathroom door unlocked, so it can be opened if you do fall.

सडिी

- सडिी चढ्दा र ओर्लँदा सजलिका लागबिलयिी रेलडिी लगाउनुहोस् । रेलडिीहरू माथलिलो र तल्लो सडिीको परसम्म लगाइएको हुनुपर्छ ।
- सडिीमा बत्ती लगाउनुहोस् । काठको सडिीमा चपिलेर लड्नबाट जोगनि नचपिलने सतह लगाउनुहोस् ।
- खुड्कलाको डलि अझ सजलिसँग देख्न सकयोस् भनेर प्रत्येक खुड्कलाको डलिमा उज्यालो रङ प्रयोग गरेर रेखा कोरनुहोस् ।

फर्नचिर

- बस्दा सावधानी अपनाउनुहोस् । कुर्सीमा बस्नु अगाडि, तपाईंको खुट्टाको पछाडिको भागले पछाडिको कुर्सीको सटिमा छोएको छ भनी नश्चिति गर्नुहोस् ।
- तपाईंको आकार र वजनको लागि उपयुक्त हुने कुर्सी तथा फर्नचिरहरू प्रयोग गर्नुहोस् । हात राख्ने ठाउँ भएका कुर्सीहरू रोज्नुहोस् ।

नुहाउने कोठा

- टब वा शावरमा नचपिलने डकिल वा म्याट राख्नुहोस् ।
- शौचालयको वरपरि र शावर र नुहाउने टबमा समाउने डण्डीहरू जडान गर्नुहोस् । टावेल राख्ने डण्डी टावलको लागि मात्र हो, र तपाईंले तनीहरूलाई समाउने डण्डीको रूपमा प्रयोग गर्नुभयो भने तनीहरू भाँचनिछन् ।
- टब सटि र उचाई बढाइएको टोइलेट सटि प्रयोग गर्नुहोस् ।
- नुहाउने कोठाको ढोकामा चुक्कुल नलगाउनुहोस् ता कतिपाईं लडहिलनुभयो भने ढोका खोल्न सकयोस् ।

Bedroom

- Avoid wearing long nightgowns or robes. These can cause you to trip.
- Wear non-slip shoes or slippers that fit well and stay securely on your feet. Loose shoes that cause you to scuff or shuffle your feet could cause you to fall.
- Sleep in a bed that is easy to get into and out of.
- Place a lamp, telephone, and flashlight near your bed in case you need them during the night.

Kitchen

- Place items you use often at counter level or within easy reach.
- Use a sturdy step stool with a handrail to reach items on high shelves. Do not climb on the counter or use chairs.
- Wear non-slip shoes in the kitchen to avoid falls.

Outside your home

- Leave some outside lights on at night to prevent falls if you or others go outside or come home after dark.
- Ask someone to repair cracks in your pavement and fill holes in the lawn.
- Get help to remove rocks, tools, snow, wet leaves, and ice on walkways and stairs.

सुत्ने कोठा

- लामो नाइटगाउन वा रोब नलगाउनुहोस्। तपाईं यनीहरूमा अल्झेर लड्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंको खुट्टामा ठीक्क हुने तथा खुट्टाबाट नखुस्कने खालको नचप्लिने जुत्ता वा चप्पल लगाउनुहोस्। खुट्टा घसिरेर हडिनुपर्ने खुकुलो जुत्ता लगाउँदा तपाईं लड्न सक्नुहुन्छ।
- चढ्न र ओर्लन सजिलो खाटमा सुत्नुहोस्।
- बत्ती, टेलिफोन र फ्ल्याशलाइट तपाईंलाई रात चाहिएको खण्डमा सजिलै भेट्नेगरी खाटको नजिकै राख्नुहोस्।

भान्छा कोठा

- तपाईंलाई बढी चाहिने सामानहरू काउन्टर तहमा वा सजिलै भेट्ने ठाउँमा राख्नुहोस्।
- आफूले भेट्न नसक्ने ठाउँमा राखिएका सामानहरू झकिन् हातले समाउने डण्डी भएको दरलियो स्टूल प्रयोग गर्नुहोस्। सामान झकिन् काउन्टर वा कुरसीमा नचढ्नुहोस्।
- भान्छा कोठामा लड्नबाट जोगिने नचप्लिने जुत्ता लगाउनुहोस्।

घर बाहिर

- तपाईं वा घरको अन्य व्यक्ति बाहिर जाँदा वा रातघर आउँदा लड्नबाट जोगिने रातको समयमा घर बाहिरका केही बत्तीहरू बाली छोड्नुहोस्।
- पेशाकर्मीलाई बोलाएर घरमा प्रवेश गर्ने पेटीमा भएका दरार मर्मत गर्न तथा आगनका खाल्डाखुल्डीहरू पुर्न लगाउनुहोस्।
- पैदल बाटो र सडिमा भएका ढुङ्गा, औजार, हडि, भजिका पात र बरफ हटाउन मद्दत माग्नुहोस्।

Other tips

- Take your time. Get in the habit of moving at speeds that are safe for your energy level and ability. Do not rush to answer the phone or door.
- Ask for help when getting up from bed, a chair or the toilet if you feel at all shaky, weak, dizzy, or lightheaded.
- Use your cane or walker rather than using furniture to give you support when walking.
- Be careful that you do not trip over your pet. Be aware of where your pet is when you are moving around.
- Keep a telephone close by or carry a mobile phone. You may want to consider a personal alarm or monitor service if you are at high risk for falls.
- Talk to your doctor about the medicines you take and if they affect your balance and coordination.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

अन्य उपायहरू

- हतार नगर्नुहोस् । तपाईंको ऊर्जा स्तर र क्षमता अनुसार सुरक्षित गतमा हँडिडुल गर्ने बानी बसाल्नुहोस् । फोन उठाउन वा ढोका खोल्न हतारले नजानुहोस् ।
- तपाईंलाई खुट्टा कामेको, कमजोरी, रगिटा लागेको वा शथिल महसुस भएमा खाट, कुर्सी वा शौचालयबाट उठ्दा मद्दत माग्नुहोस् ।
- हँडिडा सहाराको लागि फिर्नचिरमा समाउनुको सट्टा हँडिने लौरो वा वकर प्रयोग गर्नुहोस् ।
- घरमा पालेको जनावरमा अल्झेर लड्नबाट जोगनि ध्यान पुर्याउनुहोस् । घरमा पालेको जनावर कहाँ छ भनी सचेत रहनुहोस् ।
- आफू नजिकै टेलिफोन राख्नुहोस् वा मोबाइल फोन बोक्नुहोस् । यदि तपाईं लड्ने उच्च जोखिमि छ भने तपाईंले व्यक्तगित अलार्म वा नगिरानी सेवाको व्यवस्था मिलाउनु उचित हुन्छ ।
- आफ्नो चकित्सकसँग आफूले सेवन गर्ने औषधहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् र ती औषधहरूले तपाईंको सन्तुलन र शरीरको वभिन्न भागहरूको तालमेलमा प्रभाव पार्छन् कि पार्दैनन् भनी सोध्नुहोस् ।

कुनै पन प्रश्न वा जजिजासा भएमा आफ्नो चकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस् ।