

إرشادات السلامة للوقاية من السقوط في المنزل

Safety Tips to Prevent Falls at Home

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

إليك بعض الأفكار التي يمكنك الاستعانة بها أثناء وجودك في المنزل للحماية من السقوط.

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.

الأرضيات

- يجب إبعاد الأسلاك والأثاث والأشياء الصغيرة عن الممرات والسلالم. تجنب وضع الأسلاك الكهربائية أسفل البساط أو السجاد.
- ينبغي أن يكون ظهر قطع السجاد الكبيرة مانع للانزلاق. إن لم يكن كذلك، يمكنك استخدام الشريط اللاصق على الوجهين لتثبيت قطع السجاد ومنعها من الانزلاق. احرص على إبعاد السجاد الخفيف لتجنب التعثر به.
- احرص على استبدال أو إزالة السجاد الممزق أو ذي الحواف المنننية لأعلى. استخدم السجاد قليل الوبر أو الأرضية الصلبة.
- استخدم شريط لامع أو طلاء لوضع علامة على المناطق التي يتغير فيها سطح الأرضية، مثل الانتقال من السجادة إلى الأرضيات الصلبة. حيث يسهل السقوط عند الانتقال من نوعية معينة من الأرضيات إلى أخرى.

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.

الإضاءة

- احرص على إضاءة منزلك بالكامل. واستخدم الأضواء الليلية في غرف النوم والحمامات وبالقرب من السلالم.
- استخدم مفاتيح إضاءة تلمع في الظلام حتى يمكنك رؤيتها على نحو أسهل.
- أبعد الأسلاك الكهربائية والأشياء الصغيرة عن طريقك.

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.

السلام

- يجب تثبيت قوي لمساعدتك على صعود ونزول الدرج. وينبغي أن يمتد الدرابزين إلى ما بعد أول وآخر درجة من السلم.
- احرص على إضاءة السلالم. وينصح بإضافة أسطح مانعة للانزلاق إلى الدرجات الخشبية للحماية من السقوط.
- ينصح بطلاء خط ملون لامع عند حافة كل درجة من السلم، حتى يمكنك رؤية الدرجات بسهولة.

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.

الأثاث

- توخي الحذر عند الجلوس. واحرصي على أن يلامس الجزء الخلفي من ساقيك مقعد الكرسي قبل الجلوس عليه.
- استخدم الكراسي وقطع الأثاث التي تلائم حجمك ووزنك. واختاري الكراسي التي بها مسند للذراعين.

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.

الحمام

- ضع حصائر منع الانزلاق في حوض الاستحمام أو تحت الدش.
- ركبي مقابض للمسك حول المراض وحول حوض الاستحمام أو الدش. حيث تنكسر مقابض تعليق المناشف حال استخدامها كمقابض للتمسك.
- استخدم مقعد البانيو وقاعدة مرتفعة للمراض.
- اتركي باب الحمام غير مقفل حتى يمكن فتحه في حال سقوطك.

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.

غرفة النوم

- تجنبني ارتداء قمصان نوم أو أرواب طويلة. فقد تتسبب في تعثرك.
- احرصني على ارتداء حذاء أو خف مانع للانزلاق يلاءم مقاس قدميك تمامًا. فقد تتسبب الأحذية الواسعة في حدوث خدوش أو ثني قدميك مما يؤدي لسقوطك.
- استخدمني فراش يسهل النوم عليه والنزول منه.
- ضعني مصباح وهاتف وكشاف بالقرب من سريرك للاستخدام عند الحاجة أثناء الليل.

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.

المطبخ

- ضعني حاجيات المطبخ المستخدمة باستمرار في متناول اليد أو في أماكن يسهل الوصول إليها.
- استخدمني كرسي قوي مدرج ومزود بدرابزين للوصول إلى الحاجيات الموضوعة في الأرفف العالية. واحذري تسلق المنضدة أو استخدام الكراسي.
- احرصني على ارتداء حذاء غير قابل للانزلاق في المطبخ لتجنب السقوط.

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.

خارج المنزل

- اتركي بعض الأضواء الخارجية مضاءة ليلاً لتجنب السقوط إذا خرجت أو عدت للمنزل بعد حلول الظلام.
- اطلبي من أحدهم إصلاح شقوق الرصيف الخاص بمنزلك وملء المناطق الخالية وسط العشب.
- اطلبي المساعدة لإبعاد الصخور والأدوات والجليد والأوراق الرطبة والتلج الموجود في ممرات السير وعلى درجات السلم.

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.

نصائح أخرى

- لا داعٍ للعجلة. حيث ينبغي عليك التحرك بالسرعة التي تجدينها آمنة وتناسب مستوى طاقتك وقدراتك. ولا تهرع للرد على الهاتف أو فتح الباب.
- اطلب المساعدة عند النهوض من الفراش أو الكرسي أو المرحاض حال شعورك برعشة أو ضعف عام أو دوام.
- استعمل العكاز أو المشاية بدلاً من الاستناد على قطع الأثاث أثناء المشي.
- تجنب التعثر والسقوط فوق حيوانك الأليف. واحرص على معرفة موقع الحيوان الأليف أثناء تجولك في المنزل.
- ضع الهاتف بالقرب منك أو احمل هاتفاً محمولاً. ويتعين عليك استخدام جهاز إنذار شخصي أو خدمة مراقبة إذا كنت معرضة بشدة للسقوط.
- تحدثي إلى طبيبك الخاص حول الأدوية التي تتناولينها و عما إذا كانت تؤثر على توازنك.

يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.