Minnesota Falls Prevention

ຢູ່ເຮືອນຢ່າງປອດໄພ

ການລົ້ມເກືອບທັງໝົດແມ່ນເກີດຂຶ້ນຢູ່ເຮືອນ. ຢູ່ຢ່າງປອດໄພ ແລະ ມີອິດສະຫຼະໃນເຮືອນຂອງທ່ານ ໂດຍການປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳທີ່ງ່າຍດາຍຕໍ່ໄປນີ້:

ຮັກສາບໍ່ໃຫ້ທາງຍ່າງມີສິ່ງກີດຂວາງ
- ເຄື່ອນຍ້າຍປຶ້ມ, ກ່ອງ, ເກີບ ແລະ ສິ່ງທີ່ຊະຊາຍ ອອກຈາກທາງຍ່າງຂອງທ່ານ ແລະ ອອກຈາກບັນໄດ.
- ເຄື່ອນຍ້າຍສາຍສຽບໄຟ, ສາຍເຄື່ອງໃຊ້ໄຟຟ້າ ແລະ ສາຍໂທລະສັບ ທີ່ທ່ານສາມາດສະດຸດລົ້ມໄດ້.
- ແນມລະວັງບ່ອນທີ່ສັດລ້ຽງຂອງທ່ານມັກນອນຫຼັບຢູ່ ຫຼື ນອນຢູ່ພື້ນ.
- ຈັດວາງເຄື່ອງເຟີນີເຈີໃໝ່ ເພື່ອໃຫ້ທາງຍ່າງສະດວກສະບາຍ. ຖ້າເຄື່ອງເຟີນີເຈີຂອງທ່ານໜັກ, ໃຫ້ຮ້ອງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

ບໍ່ໃຫ້ຕີນທ່ານມີເຫດຜິນໃດໆໃນການສະດຸດລົ້ມ
- ເກັບມ້ຽນຜ້າປູພື້ນທີ່ຊະຊາຍ ແລະ ຍັງຍາຍຢູ່!
- ໃຊ້ເທບໜຽວສອງໜ້າຕິດສົ້ນສຸດຂອງພົມປູພື້ນ ເພື່ອຮັກສາໃຫ້ມັນບໍ່ເຄື່ອນທີ່. ລາຄາເທບໜຽວສອງໜ້າ ແມ່ນປະມານ 3 ຫາ 7 ໂດລາ ທີ່ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງໂລຫະ ຫຼື ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງຍ່ອຍທົ່ວໄປ.
- ຍ່າງໄປຢ່າງລະມັດລະວັງ ເມື່ອໄປຮັບໂທລະສັບ ຫຼື ໄປເປີດປະຕູ. ການຟ້າວຟັ່ງເກີນໄປ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານສະດຸດ ແລະ ລົ້ມໄດ້.
- ເມື່ອຍ່າງຂຶ້ນ ແລະ ຍ່າງລົງບັນໄດ, ໃຫ້ຍ່າງຢ່າງລະມັດລະວັງ ແລະ ໃຊ້ຮົ້ວບັນໄດ.

ໃຫ້ແສງສະຫວ່າງແກ່ຫ້ອງອະພັດເມັນ ຫຼື ເຮືອນຂອງທ່ານ
- ເປີດໄຟໃຫ້ສະຫວ່າງແຈ້ງ ເມື່ອທ່ານຍ່າງຜ່ານໃນເຮືອນ ແລະ ຂຶ້ນ ແລະ ລົງບັນໄດ.
- ໃຊ້ດອກໄຟກາງຄືນ ເພື່ອໃຫ້ແສງສະຫວ່າງແກ່ຫ້ອງນອນ, ຫ້ອງໂຖງໃຫຍ່ ແລະ ຫ້ອງນ້ຳ.
- ວາງໂຄມໄຟ ຫຼື ໄຟສາຍ ແລະ ແວ່ນຕາຂອງທ່ານ ໃກ້ໆກັບຕຽງນອນທີ່ທ່ານສາມາດຈັບເອົາໄດ້ງ່າຍ.
- ຜູກໄຟສາຍນ້ອຍອັນໜຶ່ງຕິດກັບສາຍໂສ້ກຸນແຈ. ໄຟສາຍຕິດໂສ້ກຸນແຈ ມີລາຄາ 2 ຫາ 10 ໂດລາ ທີ່ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງຍ່ອຍ ຫຼື ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງກິລາ.
- ເມື່ອທ່ານໄປນອນຄ້າງຄືນຢູ່ບ່ອນອື່ນ, ໃຫ້ເອົາໄຟສາຍຕິດໂຕໄປນຳ ເພື່ອວ່າເວລາຕື່ນກາງຄືນໃນຫ້ອງທີ່ບໍ່ຄຸ້ນເຄີຍ ທ່ານສາມາດໃຊ້ມັນເຍືອງທາງໄປຫ້ອງນ້ຳ.

ຮັກສາບໍ່ໃຫ້ຫ້ອງນ້ຳຂອງທ່ານມື່ນ
- ໃຊ້ຜ້າປູຫ້ອງນ້ຳທີ່ບໍ່ມື່ນ ໃນຫ້ອງທີ່ມີອ່າງນ້ຳ ຫຼື ຜັກບົວອາບນ້ຳ. ຜ້າປູທີ່ບໍ່ມື່ນ ລາຄາແຕ່ 5 ຫາ 7 ໂດລາ ທີ່ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງໂລຫະ, ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງຍ່ອຍ ຫຼື ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງການຢາ.
- ໃຊ້ຕັ່ງອາບນ້ຳ ຫຼື ຕັ່ງອາບນ້ຳກ້ອງຜັກບົວອາບນ້ຳ. ສິ່ງດັ່ງກ່າວ ມີລາຄາ ແຕ່ 21 ຫາ 30 ໂດລາ ຢູ່ຕາມຮ້ານຂາຍເຄື່ອງຍ່ອຍ, ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງການຢາ ຫຼື ຮ້ອງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການສັ່ງຊື້ທາງອອນລາຍ.
- ຕິດຕັ້ງຮາວຈັບ ໃນຫ້ອງສ້ວມຖ່າຍ ແລະ ໃນບ່ອນອ່າງອາບນ້ຳ ຫຼື ຜັກບົວອາບນ້ຳ. ບ່ອນພາດຜ້າເຊັດຕົວບໍ່ຊ່ວຍຫຍັງໄດ້ - ມັນສາມາດຫຼຸດອອກຈາກຝາກຳແພງໄດ້ງ່າຍ. ໂທຫາສູນບໍລິການຂໍ້ມູນ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອ the Senior LinkAge Line® ທີ່ໝາຍເລກ 1-800-333-2433. ເພື່ອຊອກຫາຜູ້ຊ່ຽວຊານໃນການຕິດຕັ້ງຮາວຈັບໃນຫ້ອງນ້ຳ.

ຊອກຮູ້ເພີ່ມເຕີມ ໄດ້ທີ່ເວັບໄຊຂອງພວກເຮົາ: www.mnfallsprevention.org
ຫຼື ໂທຫາສູນບໍລິການຂໍ້ມູນ the Senior LinkAge Line® ທີ່ໝາຍເລກ 1-800-333-2433.

07/08