



**Hoạt động ngoài trời với không khí trong lành có thể giúp quý vị thấy dễ chịu. Khi quý vị ra ngoài, hãy để mắt quý vị có thời gian thích nghi với ánh sáng bên ngoài. Thường xuyên đeo kính mát để giảm chói và nhìn tốt hơn. Đi lại an toàn bằng cách dùng gậy chống hay dụng cụ hỗ trợ đi bộ.**

### **Đi cẩn thận**

- Tránh đề báo, lá rụng và cành cây ở bậc thang và vỉa hè.
- Cẩn thận với vật nuôi. Rất dễ bị vấp ngã bởi vật nuôi và đồ chơi của chúng trên đường đi.
- Cẩn thận với các vết nứt ở bậc thang và vỉa hè hay các sửa chữa ở thang máy.
- Khi thấy có cây trước mặt, hãy cẩn thận với các cành cây rủ thấp, rễ cây hay cành cây gãy rụng trên sân.

### **Từ tốn**

- Vội vàng sẽ khiến quý vị dễ bị ngã.
- Hãy từ tốn khi lên xuống xe buýt và khi qua đường.
- Cẩn thận với ổ gà hay đường dốc, đặc biệt là khi quý vị lên hay xuống xe ô tô.
- Chia làm nhiều lần khi dỡ hàng khỏi xe .
- Mang vác quá nhiều có thể cản trở tầm nhìn của quý vị hay làm quý vị mất thăng bằng.

### **Trong mùa đông**

Vào mùa đông việc đi lại ở ngoài trời có thể rất khó khăn. Giữ mình an toàn bằng cách làm theo những mẹo đơn giản dưới đây:

- Đi giày cao cổ có đế không trượt.
- Xúc tuyết khỏi bậc thang và đường đi tới nhà quý vị. Yêu cầu giúp đỡ nếu quý vị cần.
- Rải bột làm tan băng, muối hay cát trên các bậc thang và lối đi bị băng trơn. Giữ một thìa hay túi nhựa trong túi để dùng đủ lượng cần thiết. Bột làm tan băng giá khoảng \$3 một túi.
- Nếu quý vị ra ngoài lấy báo hay thư, hãy nhờ người trông chừng trong khi quý vị đi xuống đường.

### **Trong mùa hè**

Mùa hè là thời điểm tuyệt diệu để hoạt động ngoài trời. Hãy làm theo những mẹo nhỏ dưới đây để được an toàn:

- Đi giày dép trợ lực có đế không trơn trong nhà và ngoài trời. Không đi dép lê.
- Cẩn thận khi đi trên các bề mặt trơn, ướt. Cỏ ướt và lối đi phủ đầy lá ướt có thể gây nguy hiểm.
- Giữ lối đi không bị vướng bởi đồ đạc ngoài trời và vòi nước làm vườn.
- Cắt dụng cụ làm vườn đi khi quý vị không dùng đến.