

## Phần lớn các vụ trượt ngã xảy ra ở nhà. Hãy giữ mình an toàn và độc lập tại nhà bằng cách làm theo những gợi ý đơn giản dưới đây.

### Giữ đường đi không bị chướng ngại

- Chuyển sách, hộp, giày dép và đồ đạc bừa bãi ra khỏi đường đi của quý vị và khỏi các bậc thang.
- Chuyển đi các thiết bị, dây nối và dây điện thoại mà quý vị có thể vấp phải.
- Coi chừng nơi vật nuôi của quý vị đang ngủ hay nằm.
- Sắp xếp lại đồ đạc để có đường đi không bị cản trở. Nếu đồ đạc quá nặng, hãy yêu cầu được giúp đỡ.

### Đừng để bàn chân quý vị có lí do vấp ngã

- Vứt thảm vụn và rách đi!
- Dính băng dính hai mặt vào sau thảm để thảm không bị trượt. Băng dính hai mặt có giá từ \$3 đến \$7 ở hàng đồ điện hay cửa hàng giảm giá.
- Từ tốn khi phải đi đến điện thoại hay ra mở cửa. Vội vã có thể làm quý vị trượt ngã.
- Khi đi lên hay xuống cầu thang, hãy từ tốn và bám vào tay vịn.

### Làm sáng căn hộ hay ngôi nhà của quý vị lên

- Bật đèn lên khi quý vị di chuyển quanh nhà và lên xuống cầu thang.
- Dùng đèn khuya để thắp sáng phòng ngủ, hành lang và phòng tắm.
- Để đèn bàn hay đèn pin và kính của quý vị trong tầm với từ giường ngủ của quý vị.
- Giữ đèn pin nhỏ trong chùm chìa khóa của quý vị. Một đèn pin nhỏ gắn vào chùm chìa khóa giá từ \$2 đến \$10 ở cửa hàng giảm giá hay hàng đồ thể thao.
- Khi ngủ qua đêm ở nơi khác, hãy mang theo đèn pin để khi quý vị thức trong một căn phòng lạ quý vị vẫn có thể tìm đường đến phòng tắm.

### Giữ phòng tắm không bị trơn trượt

- Dùng thảm chống trơn trong bồn tắm hay phòng tắm vòi hoa sen. Thảm chống trơn giá từ \$5 đến \$7 ở cửa hàng đồ điện, cửa hàng giảm giá hay cửa hàng đồ y tế.
- Dùng ghế tắm hay ghế tắm vòi hoa sen. Những vật này giá từ \$21 đến \$30 tại cửa hàng giảm giá, cửa hàng đồ y tế, hay yêu cầu giúp đỡ để đặt hàng qua mạng.
- Lắp đặt thanh vịn bên cạnh toilet và trong bồn tắm hay phòng tắm vòi sen. Thanh treo khăn tắm là không đủ - nó có thể bị kéo rời khỏi tường. Hãy gọi đường dây dành cho người già (Senior LinkAge Line®) (1-800-333-2433) để tìm người chuyên lắp đặt thanh vịn.