

# احتياطات السلامة المنزلية لمنع السقوط

هل تعلم أنّ واحداً من كل ثلاثة أشخاص ممن يتعدّون الخامسة والستين سيسقط على الأقل مرة واحدة خلال الاثني عشر شهراً القادمة؟

هل تعلم أنّ 60 بالمائة من سقطات من تعدّوا الخامسة والستين تحدث في المنزل وحوله؟  
جعل المنزل والمنطقة المحيطة آمين يمكنه أن يساعدك في متابعة أسلوب حياتك المستقل وأن يقلل احتمال السقوط.

من المهم أن تتفقد بيئتك وتتخذ خطوات لجعلها أكثر أماناً.

## الوقاية من السقوط ممكنة

ثبّت الأبسطّة (أو تخلص منها!). وركّب أرضيات ضد الانزلاق وأزل الركام والأسلاك من الممرات.

استخدم إضاءة وافية في كل الغرف وعند كل السلالم والدرجات. واستخدم إضاءة ليلية في الداخل وإضاءة تعمل باستشعار الحركة بالخارج.

علّم حواف الدرجات بوضوح وضع شرائط مضادة للانزلاق وركّب درابزين.

ركّب قضبان اتكاء في المغطس وعند الدّش. وكن حذراً عند المشي على الأرضيات المبللة.

امسح ما ينسكب على الفور. ولا تقف فوق الكراسي لكي تطول الخزانات العالية.

الأرضيات:

الإضاءة:

السلالم والدرجات:

الحمام:

المطبخ:



تتوفر قائمة مراجعة كاملة بكل مصادر الخطر المنزلية واقتراحات للتعامل معها على الموقع [www.healthpromotion.com.au](http://www.healthpromotion.com.au)  
اتبع الروابط حتى تصل إلى Stay on Your Feet (ابق واقفاً).  
أو اتصل بوحدة التوعية الصحية على الرقم 1800 059 561.

لَمْ لا تراجع القائمة اليوم؟



Live Life well

NSW HEALTH  
NORTHERN SYDNEY  
CENTRAL COAST  
AREA HEALTH SERVICE