

घर पर गिरने से बचें

Prevent Falls at Home

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

अपने घर में गिरने से बचने में मदद के लिए उपयोग करने के लिए यहां कुछ विचार दिए गए हैं।

Floors

- Keep cords, furniture, and small objects out of walkways and off of stairs. **Do not** put electric cords under rugs.
- Large area rugs should have non-slip backing. If not, use double-sided tape to keep the rug securely attached to the floor. **Do not** use throw rugs.
- 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 floor surface changes, such as from carpet to solid floors. It is easy to fall when you walk from one type of flooring to another.

Lighting

- Keep areas of your home well lit. 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.

फर्श

- तार, फर्नीचर, और छोटी वस्तुओं आने-जाने के रास्तों से बाहर और सीढ़ियों से दूर रखें। बिजली के तारों को कालीन के नीचे **न** रखें।
- बड़े क्षेत्र वाले कालीन में गैर-फिसलन का समर्थन होना चाहिए। यदि नहीं, तो कालीन को फर्श से सुरक्षित रूप से जोड़े रखने के लिए डबल-साइडेड टेप का उपयोग करें। कालीन का उपयोग जैसे-तैसे फेंक कर **न** करें।
- उन कालीनों को बदल दें जो फट गए हों या जिनके किनारे पलट गए हों। लो-पाइल कालीन या ठोस फर्श का उपयोग करें।
- उन क्षेत्रों को चिह्नित करने के लिए चमकने वाले टेप या पेंट का उपयोग करें जहां फर्श की सतह बदलती है, जैसे कालीन से ठोस फर्श तक। जब आप एक प्रकार के फर्श से दूसरे प्रकार के फर्श पर चलते हैं तो गिरने की संभावना अधिक होती है।

रोशनी की व्यवस्था

- अपने घर के आसपास के क्षेत्रों में अच्छी तरह से रोशनी बनाए रखें। बेडरूम, बाथरूम और सीढ़ियों के पास नाइट लाइट का उपयोग करें।
- अंधेरे में चमकने वाले स्विच का उपयोग करें, ताकि उन्हें और आसानी से देखा जा सके।
- बिजली के तार और छोटी चीजों को अपने रास्ते से बाहर रखें।

Stairs

- Place handrails on both sides of your stairs to help with going up and down stairs. These handrails should extend beyond the top and bottom stair.
- Try not to carry anything, or carry as little as possible, when you use the stairs.
- Use good lighting on the stairs. Apply non-slip surfaces to wood stairs to prevent sliding.
- Use bright tape or paint on the edge of each step, so they are more easily seen.

Furniture

- Be careful when you sit down. 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.
- Get help to move furniture that may block your walking path.

Bathroom

- Use 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 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 fall.

सीढ़ियाँ

- सीढ़ियों के ऊपर और नीचे जाने में मदद करने के लिए अपनी सीढ़ियों के दोनों किनारों पर हैंडरेल लगाएं। इन हैंडरेल का विस्तार ऊपर और नीचे की सीढ़ियों से परे होना चाहिए।
- जब आप सीढ़ियों का उपयोग करते हैं तो कुछ भी न लेकर जाने या जितनी हो सके उतनी कम चीजें लेकर जाने की कोशिश करें।
- सीढ़ियों पर अच्छी रोशनी का उपयोग करें। फिसलन को रोकने के लिए लकड़ी की सीढ़ियों पर गैर-फिसलन सतहों को लगाएं।
- प्रत्येक पाएदान के किनारे पर चमकने वाले टेप या पेंट का उपयोग करें, ताकि उन्हें और आसानी से देखा जा सके।

फर्नीचर

- बैठते समय सावधान रहें। सुनिश्चित करें कि आपके पैरों के पीछे का हिस्सा आपके पीछे की कुर्सी की सीट को छू रहा हो।
- ऐसी कुर्सियों और फर्नीचर का उपयोग करें जो आपके आकार और वजन के लिए संतुलित हों। उन कुर्सियों का चयन करें जिनमें आर्मरेस्ट हों।
- ऐसे फर्नीचर को दूसरी जगह ले जाने के लिए मदद मांगें जो आपके चलने के रास्ते को अवरुद्ध कर सकता हो।

बाथरूम

- टब या शॉवर में नॉन-स्किड डेकल या चटाई का उपयोग करें।
- बाथरूम के चारों ओर और शॉवर या बाथटब में पकड़ने के लिए सलाखें लगाएं। तौलिया रखने की सलाखों को पकड़ने की सलाखों के रूप में उपयोग करने पर वे टूट जाएंगी।
- एक टब सीट और एक ऊंची टॉयलेट सीट का उपयोग करें।
- बाथरूम के दरवाजे को बिना लॉक किए छोड़ दें, ताकि अगर आप गिर गए तो इसे खोला जा सके।

Bedroom

- **Do not** wear long nightgowns or robes. These can cause you to trip.
- **Do not** wear loose shoes that cause you to shuffle your feet when you walk. Wear non-slip shoes or slippers that fit well and stay securely on your feet.
- 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.

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.

Outside your home

- Leave outside lights on at night to prevent falls if you are out after dark.
- Get help to repair cracks in your pavement and fill holes in your lawn.
- Get help to remove rocks, tools, snow, wet leaves, and ice on your outside walkways and stairs.

बेडरूम

- लम्बे नाइटगाउन या पोशाक **न** पहनें। इससे आप गिर सकते हैं।
- ढीले जूते **न** पहनें जिससे आप चलते समय अपने पैरों पर लड़खड़ा सकते हैं। गैर-फिसलन वाले जूते या चप्पल पहनें जो अच्छी तरह से फिट हों और आपके पैरों पर सुरक्षित रूप से रहें।
- ऐसे बिस्तर पर सोएं जिसपर जाना और उसपर से उतरना आसान हो।
- अपने बिस्तर के पास एक लैंप, टेलीफोन और टॉर्च रखें यदि आपको रात के दौरान उनकी आवश्यकता होती हो।

रसोईघर

- उन वस्तुओं को रखें जिनका आप अक्सर काउंटर स्तर पर या आसान पहुंच के भीतर उपयोग करते हैं।
- ऊंची अलमारियों पर रखी चीजों तक पहुंचने के लिए एक हैंडरेल वाले एक मजबूत स्टेप स्टूल का उपयोग करें। काउंटर पर **न** चढ़ें और न ही कुर्सियों का उपयोग करें।
- गिरने से बचने के लिए रसोईघर में गैर-फिसलन वाले जूते पहनें।

आपके घर के बाहर

- अगर आप अंधेरा होने के बाद बाहर निकलते हैं तो गिरने से बचने के लिए रात को बाहर की बत्तियां जलाकर छोड़ दें।
- अपने पैदल रास्तों में दरारों की मरम्मत करने और अपने लॉन में छेद भरने के लिए मदद मांगें।
- अपने बाहरी पेदल रास्तों और सीढ़ियों पर चट्टानों, उपकरणों, बर्फ, गीले पत्ते और आइस को हटाने के लिए मदद मांगें।

Other tips

- Be careful not to trip over pets. Be aware of where your pet is when you move around.
- Take your time. Do not rush to answer the phone or door, or to get up at night to use the bathroom.
- Always keep a telephone within reach. It may help to keep a mobile phone in your pocket or use an emergency alert necklace in case you fall and are unable to reach your phone.
- Consider using smart devices in your home that let you use your voice to call for help.
- If needed, use a cane or walker to give you support when you are walking.
- Ask for help when you get up if you feel shaky, weak, dizzy, or lightheaded.
- Talk to your health care provider about getting a fall risk assessment done. Providers such as physical therapists can do simple tests to measure your risk of falling.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

अन्य सुझाव

- पालतू जानवरों पर गिरने से सावधान रहें। चारों ओर घूमते समय अपने पालतू जानवर के बारे में अवगत रहें।
- प्रत्येक काम के लिए समय लें। फोन या दरवाजे का जवाब देने या बाथरूम का उपयोग करने के लिए रात में उठने में हड़बड़ी न करें।
- हमेशा अपनी पहुंच के भीतर एक फोन रखें। गिरने की स्थिति में अपने फोन तक पहुंचने में असमर्थ होने पर आपकी जेब में मोबाइल फोन रखने या आपातकालीन चेतावनी हार का उपयोग करने से मदद मिल सकती है।
- अपने घर में स्मार्ट उपकरणों का उपयोग करने पर विचार करें जो आपको मदद के लिए कॉल करने के लिए अपनी आवाज़ का उपयोग करने की सुविधा देते हैं।
- यदि आवश्यक हो, तो चलने के दौरान आपको समर्थन देने के लिए एक बेंत या वॉकर का उपयोग करें।
- उठने पर यदि आप कंपकपाहट, कमजोर, चक्कर आना या हल्का महसूस करते हैं तो मदद मांगें।
- गिरने के जोखिम का मूल्यांकन करने के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। भौतिक चिकित्सक जैसे प्रदाता आपके गिरने के जोखिम को मापने के लिए सरल परीक्षण कर सकते हैं।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।