

تجنب السقوط في المنزل

Prevent Falls at Home

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

إليك بعض الأفكار التي يمكنك الاستعانة بها أثناء وجودك في المنزل للوقاية من السقوط.

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.

الأرضيات

- يجب إبعاد الأسلاك والأثاث والأشياء الصغيرة عن الممرات والسلالم. **ولا يجب** وضع الأسلاك الكهربائية تحت السجاد.
- ينبغي أن يكون ظهر قطع السجاد الكبيرة مانع للانزلاق. وإن لم يكن كذلك، فيمكنك استخدام الشريط اللاصق على الوجهين لتثبيت قطع السجاد ومنعها من الانزلاق. **ولا ينبغي** استخدام السجاجيد الصغيرة أو البسط.
- يجب إزالة السجاد الممزق أو ذي الحواف المنتهية لأعلى. ويُفضل وضع سجاد ذو وبر خفيف أو أرضيات صلبة.
- عليكم استخدام شريطاً أو طلاءً لامعاً لتحديد المناطق التي يتغير فيها سطح الأرض، مثل حدود السجاد إلى الأرضيات الصلبة. ومن السهل أن تسقط عندما تمشي من نوع إلى آخر.

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.

الإضاءة

- يُرجى الحرص على إضاءة المساحات الداخلية في منزلك بصورة جيدة. واستخدموا الأضواء الليلية في غرف النوم والحمامات وبالقرب من السلالم.
- استخدموا مفاتيح إضاءة تلمع في الظلام حتى يمكنك رؤيتها على نحو أسهل.
- يجب إبعاد الأسلاك الكهربائية والأشياء الصغيرة عن طريقك.

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.

السلالم

- عليكم تركيب مساند (درابزين) على جانبي الدرج للمساعدة في صعود الدرج ونزوله. ويجب أن تمتد هذه المساند إلى ما بعد الدرج العلوي والسفلي.
- يُرجى محاولة عدم حمل أي شيء، أو حمل أقل قدر ممكن عند استخدام الدرج.
- ينبغي تركيب إضاءة جيدة على الدرج. وينبغي وضع الأسطح غير القابلة للانزلاق على السلالم الخشبية لتجنب الانزلاق.
- الرجاء وضع شريط لامع أو دهان على حافة كل درجة حتى يسهل رؤيتها.

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.

الأثاث

- يجب توخي الحذر عند الجلوس. ويُرجى التأكد من أن ظهر ساقيك يلامسان مقعد الكرسي خلفك.
- استخدموا الكراسي وقطع الأثاث التي تلائم حجمك ووزنك. وعليكم اختيار الكراسي التي بها مسند للذراعين.
- يُرجى الاستعانة بمن يساعدكم لنقل الأثاث الذي قد يسد مسار المشي.

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.

الحمام

- الرجاء وضع بساط أو حصيرة مانعة للانزلاق في حوض الاستحمام أو الدش.
- يمكن تركيب مقابض للإمساك بها حول المراحيض وحول حوض الاستحمام أو الدش. فقد تنكسر قضبان تعليق المناشف إذا استخدمت كقضبان إمساك للاستناد عليها.
- يُرجى وضع مقعد للبانينو وقاعدة مرتفعة للمراحيض.
- يجوز ترك باب الحمام مفتوحاً، بحيث يمكن فتحه إذا سقطت.

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.

غرفة النوم

- لا ينبغي ارتداء قمصان نوم طويلة أو أرواب. فقد تتسبب في تعثرك.
- لا ترتدي أحذية فضفاضة لكي لا تعثر قدميك أثناء المشي. يجب الحرص على ارتداء حذاء أو خف مانع للانزلاق يلاءم مقاس قدميك تمامًا.
- يُنصح باستخدام فراش يسهل النوم عليه والنزول منه.
- يجب وضع مصباح وهاتف وكشاف بالقرب من سريرك للاستخدام عند الحاجة أثناء الليل.

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.

المطبخ

- الرجاء وضع حاجيات المطبخ المستخدمة باستمرار في متناول اليد أو في أماكن يسهل الوصول إليها.
- ينبغي استخدام كرسي قوي ومدرج ومزود بمسند للوصول إلى الحاجيات الموضوعة في الأرفف العالية. **يجب عدم** تسلق المنضدة أو استخدام الكراسي.
- احرصوا على ارتداء نعال غير قابلة للانزلاق في المطبخ لتجنب السقوط.

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.

خارج المنزل

- عليكم ترك الأضواء الخارجية مضاءة ليلاً لتجنب السقوط في حال العودة من الخارج بعد حلول الظلام.
- اطلبوا المساعدة لإصلاح الشقوق في الرصيف أمام منزلك ولسد الحفر في حديقته.
- اطلبوا المساعدة لإزالة الصخور والأدوات المتروكة والتلج والأوراق المبتلة والجليد من الممرات والسلالم الخارجية.

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.

نصائح أخرى

- يجب الانتباه لعدم التعثر في الحيوانات الأليفة. وعليك معرفة مكان وجود حيوانك الأليف عندما تتحرك.
- لا داع للعجلة. لا داع للإسراع في الرد على الهاتف أو الباب، أو عند الاستيقاظ ليلاً لاستخدام الحمام.
- احتفظ دائماً بالهاتف في متناول اليد. وقد يكون من المفيد الاحتفاظ بهاتف محمول في جيبك أو استخدام قلادة تنبيه للطوارئ في حالة سقوطك وتعذر الوصول إلى هاتفك.
- ضع في اعتبارك استخدام الأجهزة الذكية في منزلك التي تتيح لك استخدام صوتك لطلب المساعدة.
- إذا لزم الأمر، استخدم عصا أو مشاية للاستناد عليها أثناء المشي.
- اطلب المساعدة عندما تنهض إذا شعرت بالارتعاش أو الضعف أو الدوار أو الغثيان.
- يُرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المختص بحالتك حول إجراء تقييم مخاطر السقوط. ويمكن لمقدمي الخدمات مثل أخصائيي العلاج الطبيعي إجراء اختبارات بسيطة لقياس مخاطر تعرضك للسقوط.

يُرجى التحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.