

# Phòng Ngừa Té Ngã: Giảm Thiểu Rủi Ro

Té ngã là nguyên nhân số một gây ra các chấn thương dẫn đến tử vong và không tử vong ở những người trên 65 tuổi, khiến cho gãy xương hông, gãy xương và chấn thương phần đầu. Nhiều cú ngã có thể phòng ngừa được, nên việc thực hiện các bước để giảm thiểu nguy cơ té ngã là rất cần thiết.

Nếu nỗi sợ hãi bị ngã khiến quý vị không thể tận hưởng cuộc sống, đây là một số mẹo giúp quý vị bảo đảm an toàn tại ngôi nhà của mình. Nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của quý vị về cách sử dụng hiệu quả nhất bản thông tin này và làm thế nào để chăm sóc tình trạng sức khỏe của quý vị. Hãy chắc chắn hỏi bất kỳ câu hỏi nào quý vị có.



**Cứ sau 11 giây, một người lớn tuổi được đưa đến phòng cấp cứu vì chấn thương do té ngã.**



**Té ngã là nguyên nhân số một gây ra thương tích dẫn đến tử vong và không tử vong ở những người trên 65 tuổi.**



**Cứ bốn người lớn tuổi thì có một người té ngã mỗi năm.**

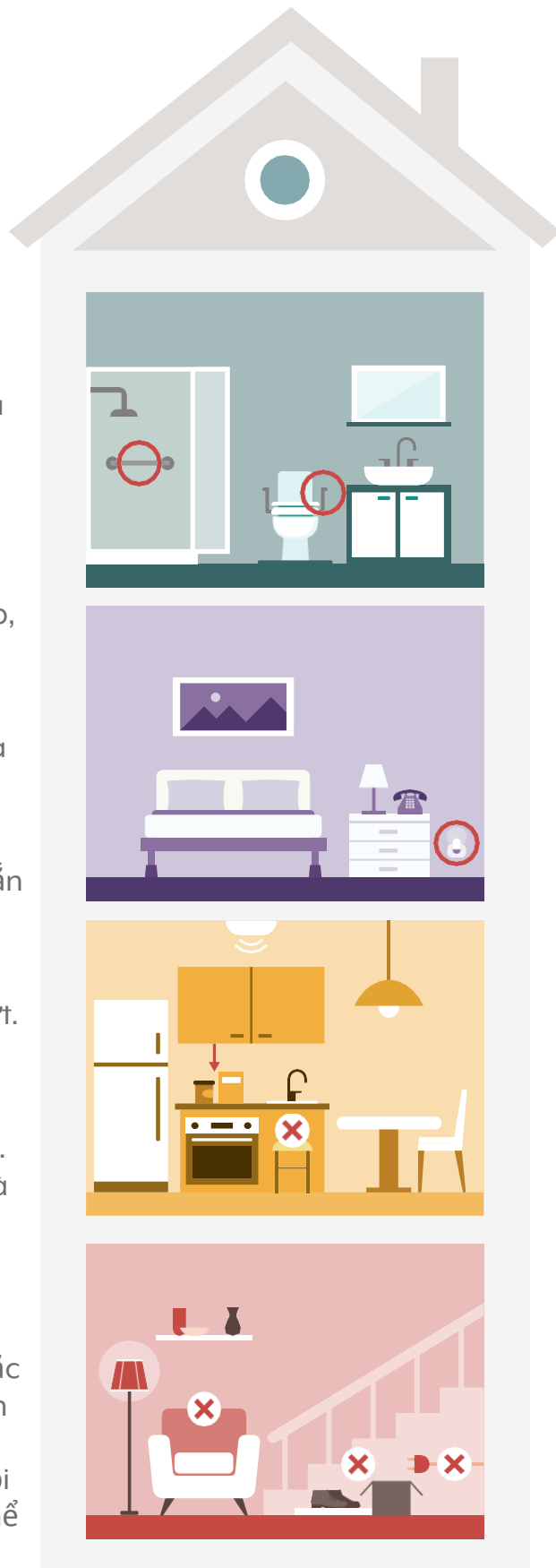


Để biết thêm thông tin và các phiên bản đã dịch của tờ rơi này, hãy truy cập [SouthwesternHealth.org/Patients](https://SouthwesternHealth.org/Patients)

**Southwestern Health Resources**



# Lời Khuyên Về An Toàn Tại Nhà Và Phòng Ngừa Té Ngã:



## Ngăn ngừa té ngã trong phòng tắm.

- Đặt một bề mặt không trơn trượt trong bồn tắm và vòi hoa sen. Sử dụng một chiếc ghế tắm với các đầu bịt không trơn trượt ở chân ghế.
- Lắp đặt thanh vịn trên các bức tường của khu vực bồn tắm và cạnh bồn cầu.

## Dịch chuyển từ ghế và giường một cách an toàn.

- Đảm bảo rằng giường của quý vị có độ cao phù hợp, và quý vị có thể ra vào giường một cách an toàn.

## Giữ cho các khu vực sinh hoạt được chiếu sáng tốt.

- Đặt đèn ngủ ở hành lang, phòng tắm, phòng ngủ và các khu vực kém ánh sáng khác.

## Giữ cho sàn nhà và các lối đi thông thoáng.

- Đảm bảo rằng thảm được cố định vào vị trí chắc chắn mà không bị tuột. Không sử dụng loại thảm nhỏ.

## Mang giày chắc chắn.

- Mang giày có gót thấp, hỗ trợ tốt và để không trơn trượt.

## Hãy quan tâm đến sự an toàn của quý vị.

- Biết loại thuốc nào có thể khiến quý vị chóng mặt. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu thấy đó là vấn đề.
- Tập thể dục thường xuyên để tăng cường cơ bắp và cải thiện khả năng giữ thăng bằng của quý vị.
- Đi khám mắt thường xuyên. Khi mua kính mới, hãy cẩn thận di chuyển xung quanh cho đến khi quý vị quen với nó.
- Giữ cho tay của quý vị tự do để nắm chặt đồ vật hoặc giữ thăng bằng cho bản thân. Để các vật dụng quan trọng trên kệ tủ thấp để dễ dàng với lấy.
- Cân nhắc đeo một thiết bị báo động để báo hiệu gọi trợ giúp trong trường hợp quý vị bị ngã và không thể đứng dậy.



Để biết thêm thông tin và các phiên bản đã dịch của tờ rơi này, hãy truy cập [SouthwesternHealth.org/Patients](https://SouthwesternHealth.org/Patients)