

# LÃO HOÁ LÀNH MẠNH

## Lời khuyên An toàn Phòng ngừa Té ngã

**4 việc quan trọng nhất mà quý vị có thể làm để phòng ngừa té ngã:**

**1. Bắt đầu một chương trình tập thể dục để cải thiện sức lực và sự cân bằng.**

Đây là một trong những cách quan trọng nhất để làm giảm bớt nguy cơ bị té ngã. Hỏi bác sĩ của quý vị loại bài tập thể dục nào là tốt nhất cho quý vị.

**2. Yêu cầu bác sĩ của quý vị xem lại thuốc của quý vị.**

Điều này rất quan trọng nếu quý vị bị chóng mặt hoặc sợ té ngã.

**3. Đi kiểm tra mắt của quý vị.**

Thị lực kém có thể dẫn đến việc bị té ngã.

**4. Làm cho ngôi nhà của quý vị an toàn hơn.**

- ✓ Loại bỏ đi những tấm thảm nhỏ.
- ✓ Sử dụng băng keo hai mặt để giữ cho tấm thảm không bị trượt.
- ✓ Cắt những vật dụng mà quý vị thường xuyên sử dụng ở những ngăn tủ thấp hơn.
- ✓ Lắp đặt những thanh vịn gần bồn vệ sinh và trong bồn tắm hoặc phòng tắm vòi sen tại nhà quý vị. Alliance có thể trợ giúp quý vị mua những thanh vịn này cho ngôi nhà của quý vị. Xin gọi cho Hiệp hội theo số điện thoại được cho bên dưới.
- ✓ Dùng thảm không trơn trượt cho sàn bồn tắm và phòng tắm vòi sen.
- ✓ Cải thiện hệ thống ánh sáng tại ngôi nhà của quý vị. Dùng đèn đêm.
- ✓ Mang giày cả trong nhà lẫn ngoài nhà. Không đi chân trần.



**Hãy nhớ là đừng vội vã .**

**Nếu quý vị té ngã, hãy bảo đảm là quý vị đi khám với bác sĩ để:**

- Kiểm tra xem có bị chấn thương không
- Xem có vấn đề gì cần được chữa trị hay không
- Phòng ngừa bị té ngã sau này

**Để yêu cầu trợ giúp về việc thăm khám với bác sĩ hoặc thanh vịn:**

**Hội viên Alliance có thể gọi cho ban Dịch vụ Hội viên theo số 510-747-4567, điện thoại miễn phí theo số 1-877-585-7526 hoặc TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929.**

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH  
Health care you can count on.  
Service you can trust.