ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਗਿਰਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ
(Preventing Falls in Older Adults)

ਹਰ ਸਾਲ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਗਿਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਿਰਣਾ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਗਵਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਗਿਰਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਸੜਕ ਦੇ ਮੋੜ ਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਗਿਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਗਿਰਣਾ ਉਮਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ। ਜਾਂ ਗਿਰਣਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਸ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਰਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
(Take care of yourself)

- ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਘੱਟੇ ਜਾਂ ਕੋਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਜਖਮ ਹਨ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਖੁਲ੍ਹੇ ਬੂਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਲਦੀ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਠਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਫੇਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 10 ਤਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਥਿਰ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜ਼ਲਦੀ ਤੋਂ ਜ਼ਲਦੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮੱਸਿਆ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਈ ਹੈ।
- ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੈ।

ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
(Take extra care if you live alone)

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਪਹਿਣਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿਰਣ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਿਆਵੇਗਾ। ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਤਾਰ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਜ਼ਲਦੀ ਨਾਲ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ।
- ਗਿਰ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਇਸ ਦੀ ਉਦੋਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਅਕਸਰ ਕਾਫੀ ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਖੜ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋ
(Learn ways to keep your balance)

- ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸਿੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕ੍ਰਿਯ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਛੋਟੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਪਾਓ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ। ਬਿਨਾਂ-ਫਿਸਲਨ ਦੇ ਤੱਲੇ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਵਰਤੋਂ। ਘਿਸੇ-ਫਟੇ ਤੱਲੇ ਅਤੇ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕਰ ਜਾਂ ਬੈਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਤ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਰਬੜ ਟਿਪ ਬਦਲੋ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਘਿਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕੁੱਦਣ ਨਾ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵੜ੍ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਲਈ ਘੰਟੀ ਵਾਲਾ ਕਾਲਰ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ
(Learn about your medicines)

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੋ ਦਵਾਈ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਕਾਰਨ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗਿਰਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ
(Make your home safer)

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜਾਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਫਿਸਲ ਕੇ ਗਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਵਧਾਏ ਹਿੱਸੇ, ਛੋਟੀਆਂ ਦਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਢਿੱਲੇ ਗਲੀਚੇ।
- ਰਾਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਵਿਵਸਥਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ ਰੱਖੋ।
- ਨਾ-ਫਿਸਲਨ ਵਾਲੀ ਫਰਸ਼ ਦੀ ਲਾਖ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਡੁਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੋਸ਼ਨੀ ਰੱਖੋ। ਬਰਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਓਵਰਹੈਡ ਲਾਈਟ ਜਗਦੀ ਰੱਖੋ)।

- ਪੌੜੀਆਂ ਤੇ ਪੱਕੀਆਂ ਰੇਲਿੰਗਾਂ ਲਗਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਾਈਟ ਹੋਵੇ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੜ੍ਹਨਾ ਨਾ ਪਵੇ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਣੀ ਨਾ ਪਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰ ਕੋਲ ਇੱਕ ਫੋਨ ਅਤੇ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੋਖਿਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਗਿਰਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂਚਸੂਚੀ ਦੇਖੋ।

ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ
(Stay safe while bathing)

- ਟੱਬ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਪਕੜਣ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਨਾ-ਫਿਸਲਨ ਵਾਲੇ ਮੈਟ ਲਗਾਓ।
- ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੈਂਚ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਵਰ ਹੈੱਡ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤ ਨੂੰ ਰੱਖਕੇ ਟੱਬ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਵੜੋ। ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਾਲਕੇ ਟੱਬ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ।

ਬਾਹਰ ਗਿਰਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
(Prevent outdoor falls)

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਰਾਸ-ਬਾਡੀ ਮੋਢੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ, ਫੈਨੀ ਪੈਕ ਜਾਂ ਬੈਗਪੈਕ ਨੂੰ ਵਰਤਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋ-ਫੋਕਸ ਜਾਂ ਤਿੰਨ-ਫੋਕਸ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣ ਸਮੇਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਲੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਨਾਲ ਐਨਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਨ ਸਮੇਂ ਪਾ ਸਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ 24-ਘੰਟੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕਰਿਆਣੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਲੱਭੋ ਜੋ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਆਰਡਰ ਲੈ ਸਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਸਾਮਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰਫ ਜਾਂ ਹਿਮਪਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਵਿਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੋਂ ਫਿਸਲਨ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਫੁੱਟਪਾਥਾਂ ਤੇ ਨਮਕ ਜਾਂ ਰੇਤ ਛਿੜਕਵਾਓ।

24/7 ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਰੋਤ: www. myhealth.alberta.ca

ਮੌਜੂਦਾ : 7 **ਨਵੰਬਰ** 2018

Healthwise Inc.© ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈ ਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਲੈ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਮੰਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।