Bảo vệ xương của quý vị.
Làm nhà của quý vị được an toàn để khỏi bị té ngã.

Sự té ngã là điều nguy hiểm bất kể tuổi tác. Tuy nhiên khi quý vị lớn tuổi hơn, sự té ngã càng trở thành nghiêm trọng hơn. Những người trên 65 tuổi mà bị té và bị gãy xương hông rất có thể mất sự độc lập của họ hoặc có thể bị tử vong nội trong vài tháng.

Đa số những sự té ngã nghiêm trọng xảy ra trong nhà. Điều này thường xảy ra khi người ta đi ngủ, dậy để đi cầu, hoặc vội vã trả lời điện thoại. Sự té ngã thường được gây ra bởi những sự nguy hiểm mà chúng ta không để ý đến nhưng lại rất dễ sửa sai. Xin quý vị xem xét nhà của mình để làm nhà quý vị được an toàn hơn. Xin tuân theo những sự chỉ dẫn giản dị dưới đây.

Đây là 12 cách để làm nhà của quý vị được an toàn hơn:

1. Nên gắn lan can và nhiều đèn sáng ở tất cả những cầu thang.
2. Đi giày có sự nâng đỡ tốt và có loại đế không trơn trượt.
3. Đừng dùng những bục đứng. Để những vật dụng cần dùng ở gần tầm tay.
4. Giữ một lối đi thông trống tới phòng tắm.
5. Bỏ những thảm nhỏ đi. Chúng dễ làm quý vị bị vấp ngã.
6. Cần biết chắc những lối đi đủ bề rộng.
7. Dẹp những vật dụng mà quý vị có thể vấp khỏi cầu thang và những nơi quý vị bước.
8. Rời những dây điện và dây điện thoại khỏi những lối đi và những chỗ trống.
9. Cần biết chắc là tất cả các khu vực có đèn sáng sủa. Dùng những bóng đèn rọi sáng.
10. Nên hiểu rõ là có những loại thuốc, kể cả thuốc mua không cần toa, có thể làm quý vị bị chóng mặt hoặc buồn ngủ. Nên tham vấn với một chuyên gia ý tế để xem điều gì tốt nhất cho quý vị.
11. Nên đi khám nhãn lực. Khám nhãn lực hàng năm có thể giúp quý vị tránh việc té ngã làm gãy xương.
12. Dùng những loại thảm không bị trượt trong bồn tắm hoặc nơi tắm bằng vòi sen. Nên gắn những thanh nắm cạnh cầu tiêu và trong bồn tắm và nơi tắm bằng vòi sen.

Quý vị không bao giờ quá già hoặc quá trẻ để gia tăng sức khỏe xương của quý vị.

Nếu quý vị muốn biết thêm về Sức Khỏe Của Xương, xin liên lạc với **Asian American Health Initiative** tại số **240-777-4515** hay xin coi địa chỉ mạng **www.AAHIinfo.org**

This poster is adopted from the 2004 Surgeon General's Report on Bone Health and Osteoporosis: What It Means To You.

VIETNAMESE