

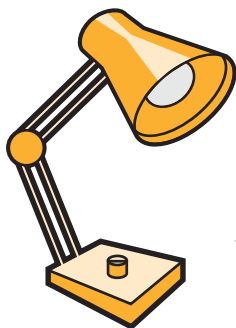
# Đừng để bị ngã. Quý vị có thể để phòng để khỏi bị ngã!

**Y dược.** Quý vị hãy biết cách thức y dược ảnh hưởng như thế nào đối với quý vị và hãy thảo luận bất cứ những phản ứng phụ nào với dược sĩ hoặc bác sĩ của quý vị.



**Hãy Tiếp Tục Hoạt Động.** Hãy thường xuyên vận động thể lực để duy trì khả năng giữ thăng bằng, sức mạnh và tính uyển chuyển của cơ bắp.

**Thị giác.** Hãy đi khám mắt mỗi năm một lần và giữ sạch kính đeo mắt. Hãy mang các loại kính khác nhau khi đọc chữ và khi đi lại.

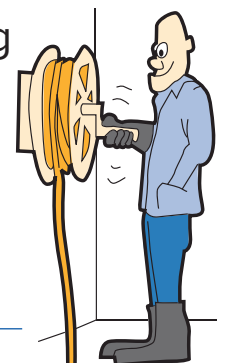


**Ánh sáng.** Hãy tăng mức độ ánh sáng trong nhà quý vị. Hãy loại bỏ ánh sáng chói lòa. Hãy bật đèn khi thức dậy vào ban đêm.

**Giày dép.** Hãy mang giày vừa vặn với bàn chân, có gót bằng và đế giày chống trượt.



**Những nguy cơ bị trượt.** Hãy dùng loại thảm chùi chân không trượt hoặc xử lý sàn nhà bằng chất chống trượt. Hãy lắp gắn thanh tay vịn trong những khu vực như phòng tắm, cầu tiêu và cửa trước và cửa sau.



**Những nguy cơ bị vấp ngã.** Hãy dẹp bỏ những thứ tạo nguy cơ vấp ngã chung quanh nhà và vườn của quý vị.

**Hãy thận trọng.** Hãy nhờ giúp đỡ khi quý vị gặp khó khăn và đừng tạo nguy cơ cho chính mình.

**Nhờ người khác giúp đỡ.** Hãy giữ liên lạc hàng ngày với một người nào đó để nhờ họ sắp xếp sự giúp đỡ nếu quý vị cần, nhất là trong trường hợp khẩn cấp.



## Hãy hành động ngay bây giờ.

This poster was developed by Stay On Your Feet – Adelaide West, a project funded by the Commonwealth Department of Health and Aged Care as part of the National Falls Prevention for Older People Initiative. The content is used with the kind permission of the Australian Department of Health.

[sahealth.sa.gov.au/falls](http://sahealth.sa.gov.au/falls)



Government  
of South Australia

SA Health