



Remembering When™

A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults

(به یاد داشته باشید)

(به یاد داشته باشید: برنامه جلوگیری از افتادن و آتش سوزی برای افراد مسن)

چک لیست ایمنی منازل

توانند از آن استفاده کنند تا به افراد مسن در زمینه شناسایی موقعیت های خطر آفرین در منازلشان کمک کرده، و راه حل های احتمالی را مورد بحث قرار داده، و پیغام های بازداري از آتش سوزي و افتادن را مورد تاکید قرار دهند.

افرادي که ۶۵ سال یا بیشتر سن دارند بطور خاص در معرض خطر افتادن و آتش سوزي در منازل هستند. این چک لیست توسط افراد مسن و برای چک کردن منازل از حیث ایمنی قابل استفاده است. البته مددکاران خانگی بهداشت، پرستاران بازدید کننده، داوطلبان، بستگان و یا دوستان نیز می

جلوگیری از افتادن

تمرین و نرمش

آیا بطور منظم تمرین و نرمش می کنید؟
تمرین و نرمش منظم به تقویت بنیه شما کمک کرده و تعادل و هماهنگی شما را افزایش می دهد. برای آگاهی از بهترین تمرین و نرمش فیزیکی برای خود با پزشک و یا سایر ارائه کنندگان خدمات درمانی مشورت کنید.

کارها را به آرامی انجام دهید

آیا برای جواب دادن به تلفن و یا زنگ در عجله دارید؟
کارها را به آرامی انجام دهید. عجله و یا حواس پرتی احتمال افتادن شما را افزایش می دهد. به آرامی از صندلی خود بلند شوید. قبل از اینکه از تخت بلند شوید چند لحظه ای بنشینید. قبل از اینکه راه بروید بایستید و تعادل خود را تثبیت کنید.

راه را باز کنید

آیا در کف بخش هایی که در آنها راه می روید و یا راه پله ها چیزهایی وجود دارند ممکن است ایتان به آنها گیر کند و بیافتید (مانند کاغذ، کتاب، سیم های برق، کفش)؟
خرت و پرت ها را بردارید. همیشه برای جلوگیری از افتادن باید اشیا را از روی راه پله ها جمع کنید.

آیا در زمستان، یخ و برف از پیاده روها، پله های بیرونی، و یا مسیرهای عبور و مرور پاک شده اند؟
مسیرهای عبور و مرور را پاک و باز نگاه دارید. در صورت لزوم، برای پاک کردن یخ و برف درخواست کمک کنید.

مراقب خودتان باشید

آیا دید چشمتان را معاینه کرده اید؟
هر سال یک بار به متخصص چشم پزشکی مراجعه کنید. ضعیف بودن دید احتمال افتادن شما را بالا می برد.

آیا در مسیر بین اتاق خواب و دست شوئی چراغ خواب دارید؟

چراغ های خواب ارزان ترین و ساده ترین روش برای روشن کردن مسیر عبور هستند.

آیا قبل از اینکه از راه پله ها استفاده کنید چراغ ها را روشن می کنید؟

شما باید در بالا و پایین راه پله ها کلیدهایی برای روشن و خاموش کردن چراغ ها داشته باشید. در صورت نیاز، می توانید برای نصب کلیدهای جدید روشنایی درخواست کمک کنید. هرگز در تاریکی از پله ها بالا نروید.

آیا همه اتاقها دارای کلید چراغ هستند که از ورودی و کنار در قابل دسترسی باشد؟

اگر چنین نیست، می توانید برای نصب کلیدهای جدید روشنایی درخواست کمک کنید.

وقتی خیس باشد لغزنده می شود

آیا در وان حمام و یا دوش از زیرپایی های ضد لیز خوردن استفاده می کنید؟

برای جلوگیری از لیز خوردن و افتادن از زیرپایی های ضد لیز خوردن استفاده کنید.

آیا در وان، دوش، و در نزدیکی همه توالتها دارای میله های مخصوص گرفتن دست هستید؟

میله های مخصوص گرفتن دست باید در تمام دست شوئی ها نصب شوند. (میله های مخصوص گرفتن دست ارزان، و با نصب آسان برای نصب در طرفین وان موجود هستند.) هرگز از جا حوله ای و یا میله دوش بعنوان تکیه گاه استفاده نکنید.

آیا مایعاتی را که روی زمین می ریزند به سرعت پاک می کنید؟

مایعاتی که روی زمین می ریزند کف را لغزنده می کنند؛ حتی چند قطره مایع یا چربی می تواند خطر افتادن ایجاد کند.

قالیچه ها می توانند شما را سرنگون کنند

آیا قالیچه های شما دارای زیره لاستیکی، ضد سر خوردن هستند؟

فقط از قالیچه هایی استفاده کنید که دارای زیره ضد سر خوردن هستند. تمامی چین و چروک و تاهای فرش و موکت های خود را صاف کنید.

آیا موکت و فرش شما چروکیده، پاره، و یا ساییده شده است؟

اگر چنین بود، برای تعمیر و رفو و یا تعویض آنها درخواست کمک کنید.

با دقت راه بروید

آیا در دو طرف راه پله های شما نرده های مخصوص گرفتن دست که محکم باشند، و به آسانی بتوانید دست خود را به آنها بگیرید وجود دارند؟

اگر پاسخ شما منفی است، برای محکم کردن نرده های شل به دیوار، و یا نصب نرده های جدید در تمام دو طرف راه پله درخواست کمک کنید.

بهترین پا به جلو

آیا کفش پاشنه بلند، کفش های راحتی، و یا دمپایی به پا می کنید؟

کفشهای محکم، اندازه، پاشنه کوتاه با تخت ضد سر خوردن بپوشید. اینها از کفشهای پاشنه بلند، کفشهای ورزشی با زیره و تخت کلفت، دمپایی، و یا کفشهای راحتی بسیار ایمن تر هستند.

آیا هیچ گونه دارویی مصرف می کنید؟

از پزشک و یا داروساز خود بخواهید تمامی داروهای شما، و نیز داروهای را که بدون نسخه تهیه کرده اید را بررسی کنند. بعضی از داروها می توانند بر تعادل و هماهنگی شما تاثیر بگذارند.

جلوگيري از آتش سوزي

اگر دخانيات مصرف مي كنيد ...

اگر شما يا هر يك از افراد خانوار شما دخانيات مصرف مي كنيد، از چه زيرسيگاري هايي استفاده مي كنيد؟
زيرسيگاري هاي بزرگ، عميق، و بدون لبه بهترين هستند. ته سيگار و خاكسترها را قبل از ريختن به داخل سطل آشغال خيس كنيد.

عادت هاي استعمال دخانيات شما چيستند؟

استعمال دخانيات مهم ترين عامل منجر به موارد فوت ناشي از آتش سوزي در منازل است. هرگز وقتي كه حالت خواب آلودگي داريد، احساس مي كنيد اثرات الكل، يا دارو در شما وجود دارد، در حالت دراز كشيده، و يا در تخت خواب دخانيات استعمال نكنيد.

براي بخاري ها فضا اختصاص دهيد

بخاري ها و گرم كن هاي پرتابل شما چقدر از چيزهايي كه احتمال سوختن دارند دورند؟
بين هر چيزي كه احتمال سوختن آن وجود دارد، و نيز خودتان، با بخاري اتاق، گرم كن هاي پرتابل، و بخاري هاي چوب سوز حداقل سه فوت (يك متر) فاصله بدهيد. وقتي از خانه خارج مي شويد و يا به تخت خواب مي رويد بايد بخاري و گرم كن ها را خاموش کرده و از برق بکشید.

ايمني الكتريكي

آيا سيم هاي ترك برداشته و يا سوخته در خانه شما وجود دارند؟
آنها را فوراً از برق بکشید. آنها را تعمير و يا تعويض كنيد.

آيا هيچ سيم برقي از زير درها و يا زير فرش ها عبور مي كند؟
آنها را فوراً قطع کرده و به محل امن تري ببريد.

در آشپزخانه هشيار باشيد

در هنگام آشپزي چه لباسي مي پوشيد؟
براي اينكه از آتش گرفتن لباسهاي خود جلوگيري كنيد، از لباس هاي چسبان، با آستين هاي کوتاه، و يا با آستين هاي تك کرده استفاده كنيد. از دستگيره هاي اجاق براي گرفتن ظروف داغ استفاده كنيد.

آيا مي دانيد در هنگامي كه لباستان آتش مي گيرد چه كاري بايد انجام دهيد؟
بايستيد (ندويد)، به آرامي خود را روي زمين بياندازيد، صورت خود را دستهايتان ببوشانيد، و غلت بزنيد تا شعله ها خاموش شوند. اگر نمي توانيد "بايستيد، به زمين بيافتيد، و غلت بزنيد"، شعله ها را با يك حوله و يا ملحفه خاموش كنيد.

اگر خودتان را بسوزانيد چه كاري بايد انجام دهيد؟

سوختگي را براي ۱۰ الي ۱۵ دقيقه زير آب سرد بگيريد. اگر سوختگي ها شديد بودند، فوراً كمك پزشكي بگيريد. هرگز کرده يا چربي هاي ديگر روي سوختگي قرار ندهيد.

آيا مي دانيد آتش گرفتن يك ماهيتابه را چگونه خاموش كنيد؟
يك در روي ماهيتابه قرار دهيد، بعد گاز را خاموش كنيد. يا اينكه با خانه همسايه رفته و فوراً به اداره آتش نشاني زنگ بزنيد.

آیا در زمان آشپزی در آشپزخانه می‌مانید؟

هرگز کارهای آشپزی را بدون سرپرستی رها نکنید. از تایمر برای یادآوری کردن زمان پختن استفاده کنید. اگر خواب آلوده هستید و یا اثرات الکل و یا داور در شما وجود دارد از اجاق استفاده نکنید.

آیا از مایکروویو استفاده می‌کنید؟

به یاد داشته باشید که در حالی که مایکروویو می‌تواند خنک بماند، غذای داخل آن ممکن است خیلی داغ شود. برای جلوگیری از سوختن با بخار، در زمانی که می‌خواهید پوشش‌ها و یا بسته بندی پلاستیکی غذا را باز کنید دقت کنید.

آلارم‌های دود زندگی را نجات می‌دهند

آیا حداقل یک آلارم دود در هر طبقه خانه شما و در نزدیکی بخش‌های مخصوص خوابیدن نصب شده است؟
اگر نه، برای نصب آلارم‌ها کمک بخواهید. یک آتش سوزی می‌تواند در هر کجای خانه شما آغاز شده و به سرعت گسترش یابد. شما به هشدار دهی سریع آلارم‌های دود احتیاج دارید تا در صورت وقوع آتش سوزی با ایمنی کامل از منزل خود خارج شوید. اگر دچار ضعف شنوایی هستید، سعی کنید آلارم‌هایی بخرید که صدای آن بلندتر است و یا دارای چراغ‌های چشمک زن هستند.

آیا آلارم‌های دود خود را تست می‌کنید؟

برای تست کردن آلارم‌ها حداقل ماهی یکبار دکمه تست آنها را فشار دهید. باتری‌ها باید حداقل سالی یکبار، و یا هر موقع که "چیپ" آلارم به شما می‌گوید که توان باتری کم است عوض شوند. هر آلارم دودی که ۱۰ سال از عمر آن گذشته است باید تعویض شود.

فرار خود را از قبل برنامه ریزی و تمرین کنید

اگر در خانه شما آتش سوزی اتفاق افتاد چه کاری باید انجام دهید؟
هر چه سریعتر از خانه بیرون بیایید و به هیچ دلیلی دوباره وارد آن نشوید. وقتی به بیرون رسیدید، از تلفن همسایه به اداره آتش نشانی زنگ بزنید.

آیا در هر اتاق خود دو مسیر برای خروج می‌شناسید؟

مطمئن شوید که می‌توانید همه در و پنجره‌ها را براحتی باز کنید. نرده‌های دزدگیر باید دارای تجهیزاتی برای باز کردن سریع باشند. مطمئن شوید که مبلمان و سایر اشیاء سنگین مسیرهای خروج شما را سد نکرده باشند. اگر باید از میان دود فرار کنید، در ارتفاع پایین حرکت کنید (تمیزترین هوا در نزدیکی کف است).

آیا میزان توان شما برای حرکت کم است؟

در صورت امکان، اتاق خواب شما باید در طبقه اول خانه باشد تا بتوانید در صورت بروز شرایط اضطراری به سرعت فرار کنید.

شماره تلفن اضطراری محلی خود را حفظ باشید

آیا می‌دانید در صورت آتش سوزی به چه شماره‌ای باید زنگ بزنید؟
این شماره را حفظ کنید، چون وقتی از خانه فرار کردید، باید از تلفن همسایه به آن زنگ بزنید. شاید بد نباشد یک دستگاه تلفن هم در اتاق خواب خود داشته باشید تا بتوانید اگر خدای نکرده در حین آتش سوزی در اتاق خواب گرفتار شدید از آن زنگ بزنید.

