

چک‌لیست ایمنی منزل

<p>همیشه یک گوشی قابل حمل، سیستم زنگ هشدار، یا تلفن همراه که در داخل و خارج از خانه‌تان به آسانی در دسترس باشد، نزد خود نگه دارید.</p>	<h2>ایمنی عمومی</h2>
<p>وسایلی را که مرتب استفاده می‌شوند جابه جا کنید تا به راحتی بدون خم شدن یا کشش به آنها دسترسی داشته باشید. ارقام سنگین‌تر را در کمد های پایینی نگهداری کنید. برای دسترسی به ارقام در مکان‌های بلند کمک بخواهید. در صورت لزوم از یک چهارپایه با دسته ایمنی یا از ابزار دسترسی استفاده کنید.</p>	
<p>هنگام نگاه کردن به تلفن همراه از راه رفتن خودداری کنید.</p>	
<p>از صندلی‌های محکم دارای تکیه گاه بازو و ارتفاع مناسب که به راحتی برای شما قابل نشستن و ایستادن باشد، استفاده نمایید.</p>	<h2>گشت و گذار در داخل خانه شما</h2>
<p>اگر با خیلی سریع ایستادن دچار سرگیجه می‌شوید، قبل از اینکه بایستید پاشنه‌های خود را به مدت 15 تا 30 ثانیه بالا و پایین ببرید تا گردش خون خود را افزایش دهید و بعداً به آرامی بایستید.</p>	
<p>دمپایی یا کفش با اندازه مناسب دارای کفی ضد لغزش، بند، قلاب و یا با بند چسبدار (Velcro) بپوشید.</p>	
<p>اگر حیوانات خانگی دارید، هنگام حرکت در خانه و خم شدن برای تغذیه یا مراقبت از آنها احتیاط کنید. یک قلاده زنگ دار به گردن حیوانات خانگی خود بیاویزید تا وقتی نزدیک شما باشند شنیده شوند.</p>	<h2>حیوانات خانگی</h2>
<p>اگر حیوان خانگی شما افسار می‌کشد، می‌توانید که آنها را در حیاط آزاد کنید، به یک پارک برای حیوانات بدون افسار ببرید، از خدمات برای پیاده روی حیوانات استفاده کنید یا از خانواده / دوستان / همسایه‌ها کمک بخواهید.</p>	

<p>روشنایی داخل خانه خود را بهبود ببخشید. وسایل نور اضافی اضافه نموده و از لامپ‌های حداقل 75 وات استفاده کنید. برای انتخاب آن با فروشگاه سخت افزار محل‌تان تماس بگیرید.</p>	<h2 style="text-align: center;">روشنایی</h2>
<p>در هنگام شب از چراغ برای هدایت شدن جهت رفتن به حمام (دستشویی) استفاده کنید. چراغ‌های شب که به طور خودکار هنگام تاریک شدن هوا روشن می‌شوند، یا چراغ‌های حسگر حرکتی توصیه می‌شود.</p>	
<p>یک کلید چراغ در بالا و پایین راه پله یا یک چراغ سنسوردار که به طور خودکار روشن می‌شود، نصب کنید.</p>	
<p>یک چراغ که از تخت خواب شما در دسترس باشد داشته باشید.</p>	
<p>برای جلوگیری از تابش خیره کننده در روزهای آفتابی از پرده کرکره و یا پرده‌های سبک وزن روی پنجره‌ها استفاده کنید.</p>	
<p>اثاثیه و مبلمان خانه را طوری جابجا کنید که مسیر شما در اتاق یا راهرو بدون مانع و خالی باشد و فضایی برای استفاده آسان از وسایل کمکی راه رفتن (Walking Aid) وجود داشته باشد.</p>	<h2 style="text-align: center;">کف اتاق</h2>
<p>قالیچه‌های کوچک پادری را بردارید یا از نوار چسب دو طرفه یا نگهدارنده مخصوص ضد لغزش استفاده کنید.</p>	
<p>کاغذها، کتاب‌ها، کفش‌ها، جعبه‌ها یا چیزهای دیگری را که روی کف اتاق هستند بردارید.</p>	
<p>سیم‌های برق را ببیچانید و یا به دیوار محکم نمایید. یا در صورت نیاز از یک برقکار بخواهید یک پریز برق دیگر نصب کند.</p>	
<p>برای جلوگیری از لیز خوردن، فوراً هرگونه مایع ریخته شده را پاک کنید.</p>	

اطمینان حاصل کنید که تمام راه پله‌ها و پله‌ها حداقل یک دستگیره محکم داشته باشند.	پله‌ها
مطمئن شوید که پله‌ها لایه ضد لغزش دارد و لبه‌های پله با رنگ‌های متضاد یا نوار چسب با رنگ‌های متضاد مشخص شود تا به آسانی قابل دید باشد.	
پله‌های شل، شکسته یا ناهموار را تعمیر کنید.	
مطمئن شوید که از عصای دست در پله‌ها به درستی استفاده شود، و اگر مناسب استفاده در پله نیستند.	
از یک پادری لاستیکی یا نوارهای ضد لغزش در وان و یا دوش استفاده کنید.	حمام‌ها
از میله‌های دستگیره ایمن در داخل وان/دوش و در کنار توالت استفاده کنید. داشتن یک صندلی سیار دوش در کابین دوش (حمام) را در نظر بگیرید. اگر در وان دوش می‌گیرید، سعی کنید از یک نیمکت برای وارد شدن به وان حمام استفاده کنید تا مجبور نشوید روی لبه وان قدم بگذارید.	
اگر برای نشستن و برخاستن از توالت مشکل دارید، یک صندلی توالت بلند یا یک توالت بلندتر را در نظر داشته باشید.	
صابون، شامپو و حوله را درجایی بگذارید که به آسانی قابل دسترس باشد.	
از ارتفاع تخت اطمینان حاصل کنید تا ورود و خروج از آن آسان باشد. برای کمک به جابجا شدن و برخاستن‌ها، نصب دسته کمکی تخت را در نظر داشته باشید.	اتاق‌های خواب
کمک وسیله راه رفتن (واکر) خود را در دسترس و نزدیک تخت قرار دهید.	

<p>اطمینان حاصل کنید که مسیرهای اطراف خانه در شرایط مطلوب و عاری از هر گونه خرابی باشند (به عنوان مثال، بدون مسیرهای ترک خورده / شل، سنگ ریزه‌های شل، رشد بیش از حد گیاهان / علف‌های هرز، درختان آویزان، یا شلنگ باغ در مسیرهای پیاده روی، یا خطرات فصلی مانند برگ‌های خیس، یخ یا برف).</p>	<h2>خارج از خانه</h2>
<p>اطمینان حاصل کنید که پله‌های فضای باز دارای دستگیره‌های محکم، نوارهای ضد لغزش بوده و عاری از برف، یخ و خرابی باشند.</p>	
<p>برای هرس درختان یا بوته‌های بلند، باغبانی، یا نصب چراغ‌های فصلی به جای نردبان، ابزارهای دسته بلند را انتخاب کنید.</p>	
<p>از شخصی برای انجام کارهایی که نیاز به استفاده از نردبان یا دسترسی به پشت بام دارد کمک بخواهید یا استخدام کنید.</p>	