

# Danh Sách Kiểm Tra về An Toàn Ở Nhà

<b>An Toàn Tổng Quát</b>	<p>Luôn có sẵn điện thoại cầm tay, hệ thống báo động bằng cuộc gọi, hoặc điện thoại di động trong người hoặc ở chỗ dễ lấy, trong và ngoài nhà quý vị.</p>
	<p>Dời những vật thường dùng để dễ lấy mà không phải cúi xuống quá thấp hoặc vớ ra xa. Cát những món nặng hơn trong tủ thấp hơn. Nhờ người giúp lấy những món cất trên cao. Nếu cần, hãy dùng một chiếc ghế đầu có thanh vịn an toàn hoặc dùng dụng cụ đưa lên cao.</p>
	<p>Tránh đi lại trong khi đang nhìn vào điện thoại di động.</p>
<b>Đi Lại Trong Nhà Quý Vị</b>	<p>Dùng ghế vững chắc có tay gác và cao vừa tầm cho quý vị dễ dàng ngồi xuống và đứng lên.</p>
	<p>Nếu quý vị thấy choáng váng chóng mặt khi đứng lên quá nhanh, hãy nhắc gót chân lên rồi hạ xuống trong 15-30 giây trước khi đứng dậy để gia tăng lượng máu tuần hoàn rồi từ từ đứng dậy.</p>
	<p>Đi dép hoặc giày vừa khít có đế chống trượt và dây buộc hoặc có khóa dán (Velcro).</p>
<b>Thú Cưng Trong Nhà</b>	<p>Nếu quý vị có nuôi thú cưng trong nhà, hãy thận trọng khi đi lại trong nhà và khi cúi xuống để cho ăn hoặc chăm sóc thú cưng. Đeo vòng cổ có gắn chuông cho thú cưng để có thể nghe tiếng khi chúng ở gần.</p>
	<p>Nếu thú cưng lôi kéo dây buộc, hãy nghĩ đến việc cởi dây thả thú cưng tự do trong sân, đưa chúng đến công viên không cần buộc dây, dùng dịch vụ dắt thú đi dạo, hoặc nhờ gia đình/bạn bè/hàng xóm trợ giúp.</p>

<b>Đèn Chiếu Sáng</b>	Cải thiện hệ thống chiếu sáng quanh nhà. Gắn thêm đèn và dùng bóng đèn ít nhất là 75 watt. Liên lạc với tiệm bán đồ sắt để xem có các chọn lựa nào khác hay không.
	Bật đèn để thấy đường đến phòng tắm vào ban đêm. Khuyến cáo nên dùng đèn đêm tự động bật sáng khi trời tối, hoặc đèn tắt mở theo cảm ứng chuyển động.
	Gắn công tắc đèn ở đầu trên và dưới cầu thang hoặc đèn cảm ứng tự động bật sáng.
	Để sẵn đèn trong tầm tay trên giường.
	Dùng màn cửa sổ mỏng hoặc màn sáo để ngăn chói mắt vào những ngày nhiều nắng.
<b>Sàn Nhà</b>	Dời bàn ghế để trống lối đi qua một căn phòng hoặc hành lang và có chỗ để có thể dễ dàng dùng dụng cụ hỗ trợ bước đi.
	Đẹp những tấm thảm trải lối trên sàn hoặc dùng băng keo hai mặt có một mặt đặc biệt chống trượt để dán chắc thảm xuống sàn.
	Nhặt lên giấy, sách, giày, hộp, hoặc những vật khác nằm dưới sàn.
	Quấn tròn hoặc dán dây điện vào bên cạnh tường. Gọi thợ điện lắp một ổ cắm điện nữa, nếu cần.
	Lau khô ngay bất cứ chỗ nào bị đổ tràn để tránh trượt chân.

<b>Cầu Thang</b>	Bảo đảm tất cả các bậc thang và cầu thang đều có ít nhất là một hàng thanh cầm tay vững chắc.
	Bảo đảm là bề mặt bậc thang có lớp phủ chống trượt và mép bậc thang dễ nhìn thấy bằng cách sơn hoặc dán thêm dải dính có màu tương phản dọc theo mép trước của bậc thang.
	Sửa chữa những bậc thang bị lỏng, gãy, hoặc không đều.
	Nhớ dùng các dụng cụ hỗ trợ đi lại đúng cách, khung tập đi không phải để dùng trên cầu thang.
<b>Phòng Tắm</b>	Dùng một tấm cao su hoặc dán các dải chống trượt trong bồn tắm và/hoặc buồng tắm vòi sen.
	Dùng những thanh vịn chắc chắn trong bồn tắm hoặc buồng tắm vòi sen và bên cạnh bồn cầu. Hãy nghĩ đến việc để một chiếc ghế trong buồng tắm vòi sen. Nếu quý vị tắm vòi sen trong bồn tắm, hãy nghĩ đến việc dùng một ghế dài bắc ngang để vào trong bồn tắm tránh phải bước qua thành bồn.
	Nếu quý vị gặp khó khăn khi ngồi xuống và đứng dậy khỏi bồn cầu, hãy nghĩ đến việc gắn một ghế ngồi bồn cầu cao hơn hoặc chọn loại bồn cầu cao hơn.
	Để xà bông, dầu gội đầu và khăn lông ở chỗ trong tầm tay để dễ lấy.

<b>Phòng Ngủ</b>	Bảo đảm giường cao vừa tầm để dễ vào và ra khỏi giường. Hãy nghĩ đến việc gắn thanh vịn cạnh giường để giúp dễ ra vào giường.
	Để dụng cụ hỗ trợ đi bộ ở chỗ trong tầm tay bên cạnh giường.
<b>Bên Ngoài Nhà</b>	Bảo đảm những lối đi xung quanh nhà trong tình trạng tốt và không có chướng ngại vật (chẳng hạn như lối đi không bị nứt rạn / lỏng lẻo, sỏi dễ trượt, cây cối / cỏ dại mọc lan tràn, cây phủ đầy phía trên, hoặc vòi tưới cây nằm trên lối đi, hoặc những nguy hiểm theo mùa như lá ướt, băng, hoặc tuyết).
	Bảo đảm là cầu thang ngoài trời có thanh vịn chắc chắn, dán các dải chống trượt và dọn sạch tuyết, băng đá và đồ đạc bừa bộn.
	Khi tỉa cây hoặc bụi cây cao, làm vườn, hoặc lắp đèn theo mùa, nên chọn dụng cụ cán dài thay vì dùng thang.
	Nhờ hoặc thuê người làm công việc nào cần phải dùng thang hoặc lên mái nhà.