

حرك
حسن
أزل

خطوات للوقاية من السقوط

يمكن الوقاية من معظم حالات السقوط

اتبع هذه الخطوات للمساعدة في الوقاية من الانزلاق والتعثر والسقوط حتى تتمكن من الاستمرار في الاستمتاع بالحياة.

1 حرك جسدك

- ◀ ابن توازنك وقوتك ومرونتك بممارسة النشاط البدني المنتظم
- ◀ عزز استقرارك وتنسيقك بأنشطة مثل المشي أو السباحة أو التاي تشي
- ◀ زد شدة نشاطك البدني بمرور الوقت لبناء عضلات أقوى

2 حسن صحتك

- ◀ راجع الأدوية بانتظام مع مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي وناقش أية آثار جانبية، مثل الشعور بالدوار أو النعاس
- ◀ واصل أنشطتك الاجتماعية
- ◀ نظف أسنانك ولثتك بشكل روتيني حتى تتمكن من تناول غذاء صحي
- ◀ افحص نظرك وسمعك بانتظام

3 أزل المخاطر

- ◀ حافظ على إبقاء الأرضيات خالية من الفوضى
- ◀ ركّب قضبان مساندة في الحمام
- ◀ استخدم الدرابزين وشغل الأضواء على جميع السلالم
- ◀ ارتد أحذية مناسبة وداعمة في الداخل والخارج



لمزيد من المعلومات والموارد حول الوقاية من السقوط،
تفضل بزيارة parachute.ca/fallprevention

 **TORONTO** Public Health

.Move, improve, remove®, Stay On Your Feet®
ولاية أستراليا الغربية 2023، عدلته منظمة Parachute بأذن.

حرّك
حسن
أزل®

خطوات للوقاية من السقوط

يمكن الوقاية من معظم حالات السقوط

اتبع هذه الخطوات للمساعدة في الوقاية من الانزلاق والتعثّر والسقوط حتى تتمكن من الاستمرار في الاستمتاع بالحياة.

1 حرك جسدك

- ◀ ابن توازنك وقوتك ومرونتك بممارسة النشاط البدني المنتظم
- ◀ عزز استقرارك وتنسيقك بأنشطة مثل المشي أو السباحة أو التاي تشي
- ◀ زد شدة نشاطك البدني بمرور الوقت لبناء عضلات أقوى

2 حسن صحتك

- ◀ راجع الأدوية بانتظام مع مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي وناقش أية آثار جانبية، مثل الشعور بالدوار أو النعاس
- ◀ واصل أنشطتك الاجتماعية
- ◀ نظف أسنانك ولثتك بشكل روتيني حتى تتمكن من تناول غذاء صحي
- ◀ افحص نظرك وسمعك بانتظام

3 أزل المخاطر

- ◀ حافظ على إبقاء الأرضيات خالية من الفوضى
- ◀ ركب قضبان مساندة في الحمام
- ◀ استخدم الدرابزين وشغل الأضواء على جميع السلالم
- ◀ ارتد أحذية مناسبة وداعمة في الداخل والخارج



لمزيد من المعلومات والموارد حول الوقاية من السقوط،
تفضل بزيارة parachute.ca/fallprevention

 **TORONTO** Public Health

Move, improve, remove®, Stay On Your Feet®
ولاية أستراليا الغربية 2023، عدلته منظمة Parachute بأذن.