

حرکت
پیشرفت
حذف[®]

گام‌هایی برای جلوگیری از زمین خوردن

اکثر زمین خوردن‌ها قابل پیشگیری هستند

برای جلوگیری از لغزش، زمین خوردن و افتادن، این مراحل را دنبال کنید تا بتوانید از لحظات شاد زندگی لذت ببرید.

1 بدن خود را حرکت دهید

با فعالیت بدنی منظم، تعادل، قدرت و انعطاف‌پذیری خود را افزایش دهید

با فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا یا تای چی، ثبات و هماهنگی خود را افزایش دهید

برای تقویت عضلات، شدت فعالیت بدنی خود را به مرور زمان افزایش دهید

2 صحت خود را بهبود بخشید

ادویه‌ها را مرتباً با داکتر یا فارمسست خود مرور کنید و در مورد هرگونه عوارض جانبی مانند احساس سرگیجی یا خواب‌آلودگی با آنها صحبت کنید

فعالیت‌های اجتماعی خود را ادامه دهید

به طور مرتب دندان‌ها و بیره‌های خود را پاک نگه‌دارید تا بتوانید یک رژیم غذایی مغذی داشته باشید

بینایی و شنیدن خود را به طور منظم بررسی کنید

3 خطرات را حذف کنید

کف‌پوش‌هایتان را مرتب و پاک نگه‌دارید

میله‌های کمکی در تشناب نصب کنید

از نرده‌های زینه‌ها استفاده کرده و چراغ زینه را روشن کنید

چه در داخل و چه در خارج از منزل، بوت‌های مناسب و حمایتی بپوشید



برای معلومات بیشتر پیشگیری از زمین خوردن و منابع، به این سایت مراجعه کنید parachute.ca/fallprevention

 **Toronto** Public Health

Move, improve, remove[®], Stay On Your Feet[®], 2023 ایالت استرالیای غربی اقتباس شده توسط Parachute با اجازه.

حرکت
پیشرفت
حذف

گام‌هایی برای جلوگیری از زمین خوردن

اکثر زمین خوردن‌ها قابل پیشگیری هستند

برای جلوگیری از لغزش، زمین خوردن و افتادن، این مراحل را دنبال کنید تا بتوانید از لحظات شاد زندگی لذت ببرید.

1 بدن خود را حرکت دهید

با فعالیت بدنی منظم، تعادل، قدرت و انعطاف‌پذیری خود را افزایش دهید

با فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا یا تای چی، ثبات و هماهنگی خود را افزایش دهید

برای تقویت عضلات، شدت فعالیت بدنی خود را به مرور زمان افزایش دهید

2 صحت خود را بهبود بخشید

ادویه‌ها را مرتباً با داکتر یا فارمسست خود مرور کنید و در مورد هرگونه عوارض جانبی مانند احساس سرگیجی یا خواب‌آلودگی با آنها صحبت کنید

فعالیت‌های اجتماعی خود را ادامه دهید

به طور مرتب دندان‌ها و بیره‌های خود را پاک نگهدارید تا بتوانید یک رژیم غذایی مغذی داشته باشید

بینایی و شنیدن خود را به طور منظم بررسی کنید

3 خطرات را حذف کنید

کف‌پوش‌هایتان را مرتب و پاک نگه دارید

میله‌های کمکی در تشناب نصب کنید

از نرده‌های زینه‌ها استفاده کرده و چراغ زینه را روشن کنید

چه در داخل و چه در خارج از منزل، بوت‌های مناسب و حمایتی بپوشید



برای معلومات بیشتر پیشگیری از زمین خوردن و منابع، به این سایت مراجعه کنید parachute.ca/fallprevention

 **Toronto Public Health**

Move, improve, remove[®], Stay On Your Feet[®], 2023 ایالت استرالیای غربی اقتباس شده توسط Parachute با اجازه.