

ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਦਮ

ਹਿਲੇ ਸੁਧਾਰੋ
ਹਟਾਓ®

ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤਿਲਕਣ, ਠੋਕਰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਰਹਿ ਸਕੋ।

1 ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖੋ

- ▶ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਬਣਾਓ
- ▶ ਸੈਰ, ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਤਾਈ ਚੀ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਧਾਓ
- ▶ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਧਾਓ

2 ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ

- ▶ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਨਿੰਦਰਾਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ
- ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ▶ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਸਕੋ
- ▶ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

3 ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ

- ▶ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਿਲਾਰੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ
- ▶ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੈਬ ਬਾਰ ਲਗਾਓ
- ▶ ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਈਟਾਂ ਜਗਾਓ
- ▶ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ



ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਦਮ

ਹਿਲੇ ਸੁਧਾਰੋ
ਹਟਾਓ®

ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤਿਲਕਣ, ਠੋਕਰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਰਹਿ ਸਕੋ।

1 ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖੋ

- ▶ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਬਣਾਓ
- ▶ ਸੈਰ, ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਤਾਈ ਚੀ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਧਾਓ
- ▶ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਧਾਓ

2 ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ

- ▶ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਨਿੰਦਰਾਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ
- ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ▶ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਸਕੋ
- ▶ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

3 ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ

- ▶ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਿਲਾਰੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ
- ▶ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੈਬ ਬਾਰ ਲਗਾਓ
- ▶ ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਈਟਾਂ ਜਗਾਓ
- ▶ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ

