

# توصیه های ایمنی فصل زمستان برای سالمندان

هر سال از هر سه نفر سالمند یک نفر به زمین می‌خورد. خیابان‌های لغزنده، پیاده‌روهای یخ‌زده و بارش برف سنگین خطرانی هستند که ممکن است منجر به زمین خوردن مصیبت بار حتی برای سالمندان سالم و فعال شوند. اما خبر خوش این است که بیشتر زمین خوردن ها قابل پیش‌بینی و پیشگیری هستند.

## به منظور جلوگیری از زمین خوردن در فصل زمستان، توصیه‌های زیر را رعایت کنید:

- از پوتین یا گالشی که آج ضخیم دارد و اندازه آن مناسب است استفاده کنید.
- هنگام بالا و پائین رفتن از پله‌ها، نرده را بگیرید.
- از لباس‌های گرم استفاده کنید تا مجبور به عجله کردن نشوید.
- مطمئن شوید که مسیرهای عبور و مرور در شب به خوبی روشن باشند.
- همه مسیرهای عبور و مرور خود و پله‌ها را از برف و یخ پاک کنید. همیشه پارو و مقدار کافی نمک در اختیار داشته باشید، و در صورت لزوم، از دیگران در پارو کردن کمک بخواهید.
- برای کاهش اشعه آفتاب عینک آفتابی بزنید تا بتوانید به درستی پله بعدی را پیدا کنید.
- کیف خود را در کنار خود حمل کنید تا بتوانید مراقب قدمهای بعدی خود باشید.
- مراقب قسمت‌های یخ‌زده باشید. در صورتیکه باید روی یخ راه بروید، سرعت خود را کاهش دهید و قدم‌های کوتاه بردارید.
- در هوای بد، برای رفت و آمد به محل خرید از اتوبوس یا تاکسی استفاده کنید. زیرا هزینه آن کمتر از زمین خوردن است. اگر قادر به حفظ تعادل خود نیستید، در روزهای یخی در خانه بمانید.
- همیشه بسته کوچکی از مواد نوب‌کننده یخ مانند ماسه، شن یا خاک اره در کیف خود به همراه داشته باشید که هنگام راه رفتن روی مسیرهای یخ زده بیاشیید.
- اگر باید از منزل خارج شوید، از عصایی استفاده کنید که نوک یخ‌شکن داشته باشد.

## به سلامت پا به سن بگذارید - کنترل دست شماست!

این مقاله برگرفته از East York Falls Prevention Action Group است.

Winter Safety Tips for Older Adults Farsi

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca/healthyaging



York Region