

12 گرنے سے بچاؤ کے طریقے

1. باقاعدگی سے ورزش کریں

باقاعدگی سے ورزش کرنا پٹھوں اور ہڈیوں کی مضبوطی اور لچک کی دیکھ بھال میں مدد کرتا ہے، اور چوٹوں کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

2. متوازن غذا کھائیں

کمزوری، غنودگی اور تھکن سے بچنے کیلئے ہر روز تین وقت متوازن غذا کھانا بہت ضروری ہے

3. صحت باقاعدگی سے چیک کروائیں

آپ کی بینائی، سماعت، ہڈیوں یا پٹھوں میں تبدیلی زمین پر گرنے کا سبب بن سکتی ہے --- اگر آپ زمین پر گر جائیں، تو ڈاکٹر کو دکھائیں

4. دوا حفاظت سے استعمال کریں

کچھ دواؤں سے آپ غنودگی یا چکر محسوس کر سکتے ہیں؛ اگر آپ ان میں سے کوئی ضمنی اثرات محسوس کریں، تو ان کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے بات کریں

5. پاؤں کو سہارا فراہم کرنے والے جوتے پہنیں

چار دیواری کے اندر اور باہر چھوٹی ایڑی والے جوتے پہنیں جن کے تلوے پھسلنے والے نہ ہوں

6. چلنے والے سہاروں کا صحیح استعمال کریں

چھڑی یا واکر آپ کے قدم کیلئے مناسب ہونی چاہیے

7. بکھری ہوئی چیزیں ہٹادیں

سیڑھیوں اور بھیڑ بھاڑ والے حصوں سے چیزیں ہٹادیں

8. قالینوں کو محفوظ بنائیں

ایسے چھوٹے قالین یا چٹائیوں سے پرہیز کریں جو پھسل سکتے یا اکٹھے ہو سکتے ہوں اور کسی کو پاؤں پھنسنے کی وجہ سے نیچے گرانے کا سبب بن سکتے ہوں

9. اپنے راستے کو روشن کریں

رات کی روشنیاں تاریک راہداریوں، بیت الخلاؤں اور سیڑھیوں کو روشن کرنے کیلئے استعمال کی جا سکتی ہیں

10. گھر کی حفاظت کا جائزہ لیں

ہر گھر کیلئے حفاظت کے بنیادی خدوخال میں محفوظ جنگلے، اچھی طرح روشن سیڑھیاں، رات کو جلنے والی روشنیاں، نہ پھسلنے والی نہانے کی چٹائیاں اور پکڑنے والے ڈنڈے شامل ہیں

11. دوستوں کیلئے وقت نکالیں

تحقیق ہمیں بتاتی ہے کہ جو دوسروں سے کٹ کر رہتے ہیں، تنہا ہیں اور کم مستعد ہیں وہ زمین پر زیادہ گرتے ہیں اور ان کو زیادہ تشویشناک چوٹیں لگتی ہیں

12. جلدی سے پرہیز کریں

جلدی کرنا آپ کے زمین پر گرنے کے خطرے کو بڑھاتا ہے - اپنا کام آرام سے کریں

صحت مند بڑھتی ہوئی عمر

اس کا انحصار آپ پر ہے!

مزید معلومات کیلئے، براہ مہربانی رابطہ کریں

یارک ریجن ہیلتھ کونیکشن

1-800-361-5653

York Region

