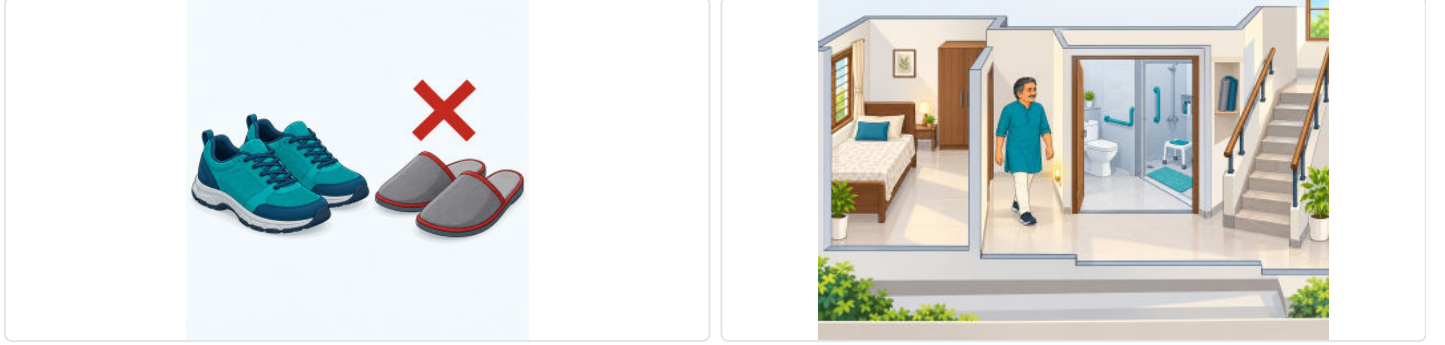


## घर में गिरने से बचाव

कूल्हे के ज्यादातर फ्रैक्चर एक ऐसी गिरावट से शुरू होते हैं जिसे रोका जा सकता था



### घर में सबसे खतरनाक जगह बाथरूम है

शौचालय के बगल और नहाने की जगह में **पकड़ने की रॉड** लगवाएँ — तौलिया टाँगने की रॉड पकड़ने की रॉड नहीं है, वह दीवार से उखड़ जाएगी।

गीले फर्श पर **न फिसलने वाली चटाई** या एंटी-स्किड स्टिकर लगाएँ।

खड़े होकर नहाने के बजाय **प्लास्टिक के स्टूल पर बैठकर** नहाएँ।

**ऊँची कमोड सीट** लगवाने पर विचार करें। नीचे भारतीय शौचालय से उठते समय गिरना आम बात है।

फर्श सूखा रखें — पानी गिरते ही पोंछ दें, और पास में वाइपर रखें।

### घर के बाकी हिस्से में

- **ढीली चटाई और दरी हटा दें**, या उनके सारे किनारे टेप से चिपका दें। गिरने का सबसे बड़ा कारण यही है।
- चलने के रास्ते से **तार, केबल और बिखरा सामान** हटाएँ।
- **रोज की चीजें कमर की ऊँचाई पर** रखें ताकि चढ़ना या ऊपर हाथ करना न पड़े। **स्टूल या कुर्सी पर कभी न चढ़ें।**
- गलियारों और सीढ़ियों में **अच्छी रोशनी** रखें, और बिस्तर से शौचालय के बीच **रात की रोशनी**। बिस्तर के पास टॉर्च रखें।
- सीढ़ी के **दोनों तरफ रेलिंग** लगवाएँ, और हर पायदान के किनारे पर अलग रंग की टेप लगाएँ।
- अभी-अभी पोंछे गए फर्श पर न चलें। पैरों के बीच आने वाले पालतू जानवरों से सावधान रहें।

### अपने बारे में

घर के अंदर और बाहर **बंद, अच्छी फिट और मजबूत तली वाली जूती** पहनें। ढीली चप्पल, बिना पट्टी वाली स्लीपर और टाइल पर सिर्फ मोजे पहनकर चलना छोड़ दें।

**हर साल आँखें जँचवाएँ** और चश्मा साफ रखें। सीढ़ी पर बाइफोकल चश्मे से खास सावधानी।

**धीरे-धीरे उठें** — बिस्तर के किनारे कुछ पल बैठकर फिर खड़े हों, खासकर रात में। ब्लड प्रेशर की, नींद की और नस के दर्द की दवाइयाँ चक्कर बढ़ाती हैं।

लड़खड़ाहट महसूस हो तो अपनी दवाइयों की समीक्षा हमसे कराएँ।

### मजबूत टाँगें गिरने से बचाती हैं

दिन में दस बार बिना हाथ का सहारा लिए कुर्सी से उठने का अभ्यास करें। रसोई का प्लेटफॉर्म पकड़कर एक पैर पर 30 सेकंड खड़े रहें, दोनों तरफ से। रोज चलें। **संतुलन और टाँगों की ताकत किसी भी उम्र में बढ़ाई जा सकती है।**

