

KÈK TI KONSÈY POU EVITE TONBE

- Evite mache nan soulye glise; ak chosèt ; ti pantouf ; soulye talon wo oswa soulye ki pa gen bon semèl.
- Evite tapi ki gaye toupatou ansanm ak atè ki glise ak atè ki chaje ak batanklan. Sonje byen diferan nivo atè a ak papòt yo. Se pou ou asire w byen tout tapi yo, sitou sa ki nan eskalye yo, byen kloure atè a.
- Pran plis prekosyon lè w ap mache ak linèt doub fwaye nan je ou. Si sa posib, wete linèt doub fwaye yo lè w ap monte oswa desann eskalye.
- Klere tout chimen eskalye yo epi mete ranp toulède bò yo.
- Lè w ap monte eskalye, kite youn nan bra ou lib pou ka kenbe ranp la. Fè plizyè vwayaj lè w ap bwote manje makèt pa egzanp.
- Kenbe ba ki nan benywa a, nan douch la ak bò twalèt la.
- Mete yon tapi kawotchou nan benywa a oswa nan douch la.
- Si ou ta vin ap pèdi ekilib ou, mete yon chèz ki gen dosye epi pwent pye ki pa glise nan douch ou.
- Se pou ou genyen flach ki gen pil bò kabann ou ak lòt kote ki fasil pou jwenn nan kay la.
- Sèvi ak ti anpoul limyè nan nwit. Mete ti anpoul limyè nan valiz ou lè w ap vwayaje.
- Ranplase limyè atè yo avèk limyè nan plafon oswa ak anpoul ki limen lè moun pale ak lè gen son. Sèvi ak anpoul limyè ki pi klere yo epi ki rekòmande dapre sekirite sou enstalasyon limyè

yo.

- Reòganize kote w ap travay yo nèt pou ou ka evite redi oswa panche. Ti lechèl yo fèt pou genyen ba pou ou apiye oswa mach ki gran anpil.
- Toujou genyen avè ou yon telefòn pòtatif ou ka mache sot nan yon pyès al nan yon lòt pou ou ka resevwa nouvo apèl k ap sonnen oswa pou ou ka rele, si sa nesesè.
- Pran dispozisyon pou ou kontakte yon fanmi ou oswa yon zanmi ou toulèjou. Se pou ou di moun kote ou ye toutan.
- Angaje yon konpayi pou siveye ou si ou malad oubyen si ou pi granmoun toujou epi w ap viv pou kont ou.
- Pa bliye medikaman w ap pran yo bay efè segondè.
- Al fè egzamen pou je ou ak zòrèy ou regilyèman.
- Si ou santi ou prèt pou tonbe, eseye chita paske vyann nan dèyè ou kapab amòti chòk zo hanch kase.
- Anpil fwa moun tonbe, se lakay yo sa pase, paske moun bite lè y ap mache oswa lè y ap leve twò vit aprè yo te chita.
- Kenbe tanperati nan kay la nan yon pozisyon ou santi ou byen avè li. Tanperati ki cho oswa ki frèt, anpil fwa, fè tèt moun vire.
- Leve kanpe tou dousman aprè ou fin manje, fin pran you kanpo, oswa apre ou fin dòmi. Redrese ou dwat epi fè yon kanpe pou kèk moman anvan ou kòmanse bouje.
- Moun ki gen pwoblèm sikilasyon san, pwoblèm nan sans yo oswa jan yo mache, pi fasil genyen tèt vire.
- Medikaman tankou grenn pou tansyon, medikaman pou kè,

kalman, medikaman kont depresyon, trankilizan ak medikaman pou lache misk yo ka lakòz moun gen vètij tou.

- Si ou kòmanse ap tonbe, eseye chita touswit sou dèyè ou. Vyann nan dèyè ou sèvi kou kousen kont zo hanch kase.
- Fè egzamen pou je ou ak zòrèy ou regilyèman. Lè w ap vyeyi, ou vin pèdi nan reflèks ou epi yon senp ti panche ka fè ou pèdi ekilib ou.
- Fè egzèsis regilyèman ede mis yo rete fèm, li ede moun kenbe ekilib yo epi ranfòse reflèks yo, tout sa vin pwoteje moun pi plis toujou pou yo pa tonbe.
- Mache ak soulye ou ka rale byen atè-a epi ki bay jepyè ou sipò. Kenbe pye ou an kontak ak atè a epi kenbe pwa ou sou demi pwent pye ou.
- Pou kote ki genyen lanèj ak glas yo, eseye toujou gen nan pòch ou yon ti moso sèl di oswa ti sab fen (yo sèvi pou chat yo) oswa nan machin ou pou ou ka simen atè a anvan ou mache.
- Pou kote lapli tonbe, fè atansyon ak atè mouye, ale garaj yo, twotwa yo ak lari yo.
- Sèvi ak yon baton pwent anba li pwoteje oswa yon aparèy k'ap ede ou mache pou ou ka gen plis ekilib toujou.
- Fè atansyon ak atè ki vèni twòp epi ki glise lè yo vin mouye. Toujou mache sou plastik oswa sou tapi ki atè yo oubyen ki nan eskalye.