



BẢN TIN SỨC KHỎE

PHÒNG NGỪA TẾ NGÃ

Sở Dịch Vụ Phát Triển California

THÁNG 7 NĂM
2024



Bản tin này có hữu ích không?

Nhấp vào đây

Bất cứ ai cũng có thể bị té ngã. Té ngã có thể khiến cơ thể chúng ta bị tổn thương và có thể là dấu hiệu của các vấn đề khác. Có những biện pháp chúng ta có thể thực hiện để giúp bản thân không bị té ngã và giảm nguy cơ chấn thương nếu bị té ngã.

Thực hiện 5 bước sau để giúp quý vị không bị té ngã.

Hầu hết các vụ té ngã là do kết hợp giữa các yếu tố rủi ro cá nhân và môi trường. Dưới đây là những cách chúng ta có thể giúp phòng ngừa té ngã.

1. Đảm bảo nhà của quý vị an toàn.

Kiểm tra nhà của quý vị để xử lý những thứ có thể khiến quý vị vấp hoặc té ngã.

Dọn sạch những thứ lộn xộn trên sàn nhà mà quý vị có thể vấp phải.

Đảm bảo rằng nhà của quý vị có ánh sáng tốt.

Sử dụng thảm chân khi tắm vòi sen.

Yêu cầu lắp các thanh vịn trong phòng tắm.

2. Báo cho người khác biết nếu quý vị chóng mặt hoặc bị té ngã.

Nếu quý vị cảm thấy chóng mặt hoặc như muốn té ngã, hãy nhờ sự giúp đỡ từ những người hỗ trợ quý vị.

Nếu quý vị bị té ngã, hãy chắc chắn rằng quý vị nói cho người khác biết. Quý vị có thể cần đến gặp bác sĩ.



Bản Tin Sức Khỏe Và An Toàn được ấn hành bởi Sở Dịch Vụ Phát Triển để cảnh báo cho các cá nhân, gia đình và những người khác về các nguy cơ cụ thể được xác định đối với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng đưa ra phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)



3. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị.

Hỏi bác sĩ về những điều khiến quý vị có nguy cơ bị té ngã. Trao đổi về những biện pháp quý vị có thể thực hiện để giữ an toàn.

Thảo luận về thuốc của quý vị với bác sĩ. Một số loại thuốc có thể khiến quý vị chóng mặt hơn hoặc mất thăng bằng khi đứng.

Tìm hiểu xem loại thuốc nào của quý vị có tác dụng phụ khiến tăng nguy cơ té ngã. Nếu quý vị có các loại thuốc này, hãy thận trọng.



4. Tập thể dục và duy trì vận động.

Cố gắng hoạt động thể chất 20-25 phút mỗi ngày.

Đến những nơi quý vị có thể vận động như công viên công cộng, sân bóng rổ hoặc các chuyến đi mua sắm.

Đi bộ với một người bạn.

Tham gia một lớp tập thể dục.

Tập thể dục là cách hiệu quả để giữ gìn sức khỏe và dẻo dai.

[Đọc thêm về cách quý vị có thể duy trì vận động.](#)



5. Kiểm tra thị lực và thính lực.

Mắt và tai giúp quý vị đứng vững.

Trang bị kính hoặc máy trợ thính mới khi quý vị cần.

Nguồn: [DDS](#)

Điều Cần Làm Nếu Quý vị Bị Té Ngã

Bình tĩnh.



Gọi trợ giúp.



Đừng đứng dậy ngay lập tức. Hãy đợi cho đến khi quý vị chắc chắn rằng mình có thể đứng vững và không tự làm tổn thương mình. Nếu quý vị đứng dậy quá nhanh, quý vị có thể bị té ngã lần nữa.



Nói với những người xung quanh về cảm giác của quý vị:

- Quý vị có cảm thấy bị gãy xương không?
- Quý vị có bị đập đầu không?
- Quý vị có đang chảy máu không?
- Quý vị có khó thở không?



Gọi 911 để được trợ giúp cấp cứu! Nếu quý vị bị đập đầu hoặc bị thương nặng, chảy nhiều máu hoặc đau nhói, hãy gọi 911. Không di chuyển hoặc không để bất cứ ai khác ngoài nhân viên cấp cứu được đào tạo di chuyển quý vị.



Cố gắng nhớ lại xem chuyện gì đã xảy ra trước khi quý vị té ngã để có thể chia sẻ điều này với bác sĩ và nhóm hỗ trợ của quý vị. Từ đó, mọi người có thể phối hợp đưa ra biện pháp để ngăn chặn xảy ra té ngã lần nữa.

Nguồn: [DDS](#)