



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر  
دفتر آموزش و ارتقاء سلامت



مرکز تحقیقات استخوانپوز  
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان

# چگونه خانه خود را برای جلوگیری از زمین خوردن، ایمن کنید؟

زمین خوردن‌های ناگهانی، شایع است و می‌تواند منجر به شکستگی استخوان‌ها و سایر صدمات جدی شود.



از هر ۴ فرد سالمند (بالای ۶۵ سال)، بیش از انفر هر ساله، زمین می‌خورد.

## X2

سابقه یکبار زمین خوردن، شانس زمین خوردن مجدد را ۲ برابر می‌کند.



از هر ۵ مورد زمین خوردن، ۱ مورد باعث صدمه جدی مانند شکستگی استخوان یا ضربه به سر می‌شود.

## برای اینکه خانه خود را ایمن‌تر کنید آن را اصلاح کنید.

خطر نکنید: از خانواده، دوستان یا مراقبین کمک بخواهید تا بتوانید تغییرات ایمنی را ایجاد کنید.

### اشیاء و محیط

- اشیای پاگیر که موجب افتادن شما می‌شوند را بردارید.
- اطمینان حاصل کنید که کفپوش‌ها محکم ثابت شده اند، فرش لیز یا قسمت های برآمده کف زمین را اصلاح کنید.
- اسباب و وسایل را از مسیر راه رفتن جابجا کنید.
- نسبت به پاشنه درب‌های ورودی و پله‌ها آگاه باشید.
- از واکس ضدلغزش برای کف زمین استفاده کنید.

### چراغ‌ها

- خانه خود را به خوبی روشن نگه دارید، به‌ویژه راهروها، راه‌پله‌ها و مسیرهای تردد خارج از ساختمان.
- کلیدهای برق بیشتری، اضافه کنید یا از چراغ‌هایی استفاده کنید که با سنسورهای حرکت روشن می‌شوند.

### پله‌های داخل و خارج ساختمان

- همیشه نرده‌ها را بگیرید و از استحکام و امنیت آن‌ها اطمینان حاصل کنید.
- هرگونه ماده ریخته شده را فوراً پاک کنید.
- وسایل آشپزخانه را که مرتب استفاده می‌شوند، در سطحی قرار دهید که دسترسی به آن‌ها آسان است.

### سرویس حمام و دستشویی

- کنار وان یا دوش، دستگیره نصب کنید.
- کفپوش‌های ضد لغزش داشته باشید. (و مراقب سطوح لغزنده و مرطوب باشید).



## و حتما کفش مناسب

با محافظت مناسب، پاشنه پهن و کف بدون لغزش، بپوشید!