

Sống Vui

Môi trường sống và vấn đề an toàn

Make a Move

Falls prevention and the environment



Vietnamese

Hiểu rõ những nguy hiểm và biết mình phải làm gì

Lối đi lồi lõm

Báo cáo ngay cho hội đồng hành chính địa phương biết những trở ngại mình gặp phải trên lối đi. Những trở ngại này có thể là lối đi lồi lõm hay rạn nứt, rễ cây mọc trời, hay rác rưởi nằm bệ bộn trên lối đi.

Nước đổ lênh láng trên sàn nhà vệ sinh và nền gạch ở khu buôn bán, quán cà phê, và các tòa nhà khác.

Khi thấy sàn có nước, nên báo ngay cho nhân viên hay quản lý tại các nơi này biết. Nếu bị ngã, quý vị nên lập tức báo cáo với ban quản lý hoặc nhân viên trông coi tòa nhà.

Những chỗ tối tăm

Tránh những khu vực tối tăm hay thiếu ánh sáng. Nếu đèn đường không đủ sáng hoặc đèn bị hư, quý vị nên báo ngay cho công ty điện lực (tên của công ty có ghi trên hóa đơn tiền điện). Yêu cầu họ sửa chữa những hư hại hoặc nghĩ đến chuyện gắn thêm đèn trong khu vực quý vị đang ở.

Cầu thang không có tay vịn

Quý vị cần thận trọng khi lên xuống cầu thang. Nếu cầu thang ở một địa điểm có nhiều người dùng (như thư viện, những nơi buôn bán) quý vị nên yêu cầu hội đồng hành chính địa phương cho gắn tay vịn.

**Tập thể dục sẽ giúp tránh được những trường hợp bị thương vì ngã.
Nó làm xương cứng chắc, tăng sự linh hoạt và thăng bằng của cơ thể.
Không bao giờ quá muộn để bắt đầu tập thể dục cả.**

An initiative of your Area Health Service Health Promotion Unit
[SHPN (HPU) 030143 A]

NSW HEALTH
Working as a Team

Sống Vui

Thuốc men và vấn đề an toàn

Make a Move

Falls prevention and medications



Vietnamese

Hiểu rõ những nguy hiểm và biết mình phải làm gì

Có nhiều loại thuốc sau khi uống vào làm người ta dễ bị ngã

Nên hỏi ý kiến của bác sĩ hay dược sĩ để biết phản ứng khó chịu của một loại thuốc đó.

Có nhiều loại thuốc mua ở tiệm thuốc, siêu thị và tiệm bán thức ăn có lợi cho sức khỏe có thể gây phản ứng trái ngược với loại thuốc do bác sĩ cho toa

Quý vị nên hỏi ý kiến bác sĩ hay dược sĩ của mình trước khi dùng những loại thuốc mua không cần toa bác sĩ.

Uống thuốc không theo đúng liều lượng rất nguy hiểm

Nên đọc kỹ nhãn thuốc ở chỗ sáng và cẩn thận làm theo lời dặn. Để tránh lẫn lộn, nếu phải uống năm ba loại thuốc cùng một lúc, quý vị nên dùng một chai thuốc đã uống hết đếm thuốc bỏ vào đó để chuẩn bị sẵn những thứ thuốc mình sẽ dùng trong ngày hôm đó.

Uống thuốc của người khác

Quý vị nên tuyệt đối tránh dùng thuốc bác sĩ cho người khác.

Thuốc đã quá hạn

Đừng dùng những thuốc đã hết hạn; nên đưa lại tiệm thuốc tây nhờ họ vất đi giúp mình cho an toàn.

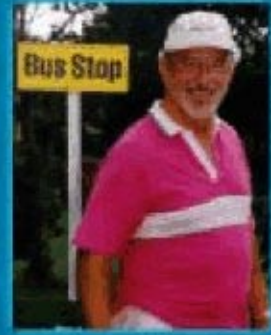
**Tập thể dục sẽ giúp tránh được những trường hợp bị thương vì ngã.
Nó làm xương cứng chắc, tăng sự linh hoạt và thăng bằng của cơ thể.
Không bao giờ quá muộn để bắt đầu tập thể dục cả.**

Sống Vui

Thị lực và vấn đề an toàn

Make a Move

Falls prevention and vision



Vietnamese

Hiểu rõ những nguy hiểm và biết mình phải làm gì

Những chứng bệnh như cao nhãn áp hay mắt kéo màng

Nhờ một chuyên viên nhãn khoa khám mắt cho mình thường xuyên và báo cho bác sĩ biết ngay nếu thấy mắt có những thay đổi.

Đèn mờ

Đề nghị quý vị nên dùng loại bóng từ 75-100 watt; đèn cũng cần có chụp đèn tránh những tia quá chói. Nên gắn đèn tự động bật sáng hay một bóng đèn mờ ở phòng ngủ hay ở những chỗ mình thường qua lại vào ban đêm.

Ăn uống lành mạnh

Nên ăn nhiều rau xanh, cà rốt, bí rợ, trái cây và những thứ có chứa sinh tố A và E.

Ánh sáng quá chói

Đề cho mắt có thì giờ điều chỉnh khi đi từ chỗ sáng vào chỗ tối, và ngược lại, từ chỗ tối sang chỗ sáng.

Cầu thang

Quý vị nên gắn đèn ở đầu và cuối cầu thang. Dùng giấy có chất lân tinh để đánh dấu những bậc thang hay tủ, kệ sách cho dễ thấy

Vấn đề đi lại khi phải đeo kính

Nên dùng hai loại kính, một để đọc sách và một để đi lại.

Ở ngoài nắng

Quý vị nên mang kính râm và ở đội nón để tránh cho mắt khỏi bị chói khi ra nắng.

**Tập thể dục sẽ giúp tránh được những trường hợp bị thương vì ngã.
Nó làm xương cứng chắc, tăng sự linh hoạt và thăng bằng của cơ thể.
Không bao giờ quá muộn để bắt đầu tập thể dục cả.**

An initiative of your Area Health Service Health Promotion Unit
[SHPN (HPU) 030143 A]

NSW HEALTH
Working as a Team

Sống Vui

Những nguy hiểm trong nhà và vấn đề an toàn

Make a Move

Falls prevention and home hazards



Vietnamese

Hiểu rõ những nguy hiểm và biết mình phải làm gì

Cần thận khi dùng các miếng thảm rời

Quý vị nên tìm cách gắn thảm xuống sàn. Tránh dùng những miếng thảm rời để lót phòng hay chùi chân.

Sàn nhà trơn ướt

Khi làm đổ nước hay chất lỏng xuống sàn, nên lấy giấy lau khô ngay.

Khi tắm

Dùng thảm lót phòng tắm loại không trơn trượt. Gắn tay vịn. Đặt cái ghế trong phòng tắm để ngồi tắm cho an toàn

Đèn đóm

Phòng nào cũng nên có đủ ánh sáng. Ban đêm nên để đèn sáng để việc đi lại được dễ dàng. Nên gắn đèn ở lối đi, nhà vệ sinh và cầu thang.

Phòng nhiều đồ đạc hay lối đi chật hẹp

Bỏ bớt đồ đạc đi và giữ cho lối đi trống trải

Dây nhợ đề lòng thòng

Đẹp bỏ dây nhợ hay dây điện đề lòng thòng trên những lối mình thường qua lại

Cầu thang và bậc lên xuống

Gắn tay vịn. Nên sơn mép những bậc lên xuống một màu nào khác cho dễ nhìn và gắn những thứ làm bớt trơn trượt

Toán giám định tình trạng của các vị cao niên (ACAT)

Nhân viên của toán có thể giúp giám định tình trạng nhà cửa và sức khỏe của quý vị. Xin liên lạc với họ qua bệnh viện địa phương.

Ngoài vườn

Các lối đi trong vườn cần phải bằng phẳng, không bám rêu và tránh để dụng cụ nằm ngòn ngang.

**Tập thể dục sẽ giúp tránh được những trường hợp bị thương vì ngã.
Nó làm xương cứng chắc, tăng sự linh hoạt và thăng bằng của cơ thể.
Không bao giờ quá muộn để bắt đầu tập thể dục cả.**

Sống Vui

Các chứng bệnh kinh niên và vấn đề an toàn

Make a Move

Falls prevention and chronic illness



Vietnamese

Hiểu rõ những nguy hiểm và biết mình phải làm gì

Hiểu rõ về chứng bệnh của mình

Tìm hiểu càng nhiều càng tốt về bệnh trạng của mình; nên biết rõ về các triệu chứng và hậu quả tai hại của các loại thuốc mình đang dùng.

Đi đứng loạng choạng

Quý vị cần hết sức cẩn thận nếu như bệnh trạng của mình gây ra choáng váng, thiếu linh hoạt, hoặc đi đứng khó khăn.

Việc dùng thuốc men và các phương pháp điều trị khác

Quý vị cần bảo đảm mình uống thuốc đều đặn mỗi ngày vào đúng giờ giấc đã định. Ăn uống chừng mực và tập thể dục để duy trì sức khỏe.

Những nơi có thể giúp đỡ

Có một số cơ quan có thể giúp đỡ những người bị các chứng bệnh kinh niên như tiểu đường, hoặc chứng run tay (Parkinson's Disease) - quý vị nên hỏi bác sĩ của mình về những cơ quan này.

Những nguy hiểm trong và ngoài nhà

Kiểm soát lại trong và ngoài nhà và nghĩ đến những thay đổi để giúp cho nơi mình đang sống an toàn hơn (xem tài liệu những nguy hiểm tại nhà)

Toán giám định tình trạng của các vị cao niên (ACAT)

Nhân viên của toán có thể giúp giám định tình trạng nhà cửa và sức khỏe của quý vị. Xin liên lạc với họ qua bệnh viện địa phương.

Cơ thể thiếu sinh tố D

Mỗi tuần quý vị nên ra nắng ít nhất là 30 phút, và nên tham khảo ý kiến bác sĩ về việc dùng thêm sinh tố D.

**Tập thể dục sẽ giúp tránh được những trường hợp bị thương vì ngã.
Nó làm xương cứng chắc, tăng sự linh hoạt và thăng bằng của cơ thể.
Không bao giờ quá muộn để bắt đầu tập thể dục cả.**

An initiative of your Area Health Service Health Promotion Unit
[SHPN (HPU) 030143 A]

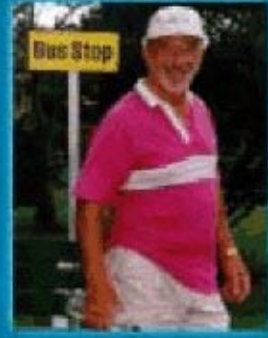
NSW HEALTH
Working as a Team

Sống Vui

Hoạt động thể chất và vấn đề an toàn

Make a Move

Falls prevention and physical activity



Vietnamese

Hiểu rõ những nguy hiểm và biết mình phải làm gì

Sức khỏe tổng quát

Đến bác sĩ xin khám sức khỏe tổng quát và cho họ biết mình muốn bắt đầu tập môn thể dục nào.

Chọn những động tác thể dục thích hợp

Chọn một môn thể dục vừa vui vừa làm mình thích để có cơ hội tiếp tục theo đuổi cho đến cùng.

Đừng tập quá sức

Làm việc hay tập thể dục phù hợp với khả năng, sức lực và thời giờ của mình.

Hít thở đúng cách

Nếu trong lúc đi bộ hay tập thể dục, quý vị vẫn có thể chuyện trò với bạn bè thì đây là một môn thể dục nhẹ nhàng.

Chọn một huấn luyện viên hay người hướng dẫn có bằng cấp

Quý vị nên liên lạc với hội đồng hành chánh địa phương để biết trong khu vực mình ở có các sinh hoạt gì, đồng thời để biết những ai là người có khả năng hướng dẫn mình trong việc tập thể dục.

Quần áo, giày dép

Đi giày phù hợp với môn thể dục mình đang tập, có nghĩa là vừa vặn và bảo vệ được đôi bàn chân. Mặc quần áo thể nào cho cơ thể được thoải mái.

Uống nước

Khi tập thể dục nên uống nhiều nước. Nên uống từ sáu đến tám ly nước một ngày.

**Tập thể dục sẽ giúp tránh được những trường hợp bị thương vì ngã.
Nó làm xương cứng chắc, tăng sự linh hoạt và thăng bằng của cơ thể.
Không bao giờ quá muộn để bắt đầu tập thể dục cả.**

An initiative of your Area Health Service Health Promotion Unit
[SHPN (HPU) 030143 A]

NSW HEALTH
Working as a Team

Sống Vui

Chuyện đi đứng và vấn đề an toàn

Make a Move

Falls prevention, balance and walking style



Vietnamese

Hiểu rõ những nguy hiểm và biết mình phải làm gì

Cử động, đi đứng chậm rãi

Quý vị nên di chuyển chậm hơn. Nếu thấy khi đứng dậy loạng choạng hay choáng váng, nên cho bác sĩ biết ngay.

Thuốc men

Nên cho bác sĩ biết ngay nếu một loại thuốc mình đang dùng gây choáng váng, mất thăng bằng

Áp huyết thấp

Đi bác sĩ để đo áp huyết thường xuyên và làm theo lời họ dặn.

Tai lũng bùng hay chảy nước

Nên cử động chậm chạp để tránh bị chóng mặt; đến bác sĩ để được khám và chữa trị.

Uống nhiều nước

Nên uống mỗi ngày từ sáu đến tám ly nước.

Dùng loại gậy chống đúng kích thước

Nên nhờ bác sĩ hay nhân viên y tế kiểm soát xem gậy chống hay khung chống của mình có đúng kích thước không (nghĩa là đừng dài quá hay ngắn quá).

Sợ ngã

Nên thảo luận với bác sĩ hay nhân viên y tế về mối e ngại của mình về chuyện bị ngã.

Tránh những chỗ gồ ghề, trơn trượt

Khi đi đứng cần cẩn thận để tránh những chỗ gồ ghề, ướt át hay trơn trượt.

Khung cảnh an toàn

Trong và ngoài nhà nên tránh trải thảm rời hay dây nhợ lòng thòng dễ làm vấp ngã

Cần thận khi bước

Khi bước quý vị nên cần thận nhắc chân lên và đặt chân xuống, chứ đừng kéo lê chân.

**Tập thể dục sẽ giúp tránh được những trường hợp bị thương vì ngã.
Nó làm xương cứng chắc, tăng sự linh hoạt và thăng bằng của cơ thể.
Không bao giờ quá muộn để bắt đầu tập thể dục cả.**

An initiative of your Area Health Service Health Promotion Unit
[SHPN (HPU) 030143 A]

NSW HEALTH
Working as a Team

Sống Vui

Chứng xương mỏng và giòn, và vấn đề an toàn

Make a Move

Falls prevention and osteoporosis



Vietnamese

Hiểu rõ những nguy hiểm và biết mình phải làm gì

Khi có tuổi

Ăn những thứ có chứa nhiều chất vôi, mỗi tuần ra nắng chừng ba lần, mỗi lần chừng 10 phút và tập thể dục để tránh và làm chậm chứng xương bị mỏng.

Thiếu chất vôi

Một ngày quý vị chỉ cần dùng từ ba đến bốn phần các phó sản của sữa (hoặc từ 120 gram - 150 gram) cũng đã đủ cho cơ thể có lượng chất vôi cần thiết trong ngày. Những phó sản của sữa gồm sữa, da-ua, phô-ma. Các loại cá đóng hộp để nguyên xương cũng rất giàu chất vôi (thí dụ: cá hồi). Một phần tương đương với 1 ly sữa (250 mili-lít), một hũ da-ua (200 gram) hay 2 miếng phô-ma (35 gram). Nếu được khuyên nên ăn những thứ có chứa ít chất béo, quý vị có thể dùng các loại phó sản của sữa đã loại bớt chất béo. Trong số những thức ăn này có nhiều loại đã được tăng thêm chất vôi. Nên thảo luận với bác sĩ về việc dùng thêm chất vôi và sinh tố D hoặc những phương pháp điều trị khác.

Thiếu vận động

Trong tuần hầu như ngày nào quý vị cũng nên tập một số các động tác thể dục nhẹ nhàng.

Vấn đề hút thuốc

Không nên hút thuốc là hay nhất.

Uống rượu hoặc bia

Nếu uống mỗi ngày hơn hai ly rượu hoặc bia sẽ gây ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe.

Sụt cân

Những người gầy ốm và có vóc dáng nhỏ nhắn dễ bị chứng xương mỏng và giòn hơn những người khác. Quý vị nên cố gắng duy trì sức nặng lý tưởng của mình.

**Tập thể dục sẽ giúp tránh được những trường hợp bị thương vì ngã.
Nó làm xương cứng chắc, tăng sự linh hoạt và thăng bằng của cơ thể.
Không bao giờ quá muộn để bắt đầu tập thể dục cả.**

An initiative of your Area Health Service Health Promotion Unit
[SHPN (HPU) 030143 A]

NSW HEALTH
Working as a Team

Sống Vui

Giày, dép và vấn đề an toàn

Make a Move

Falls prevention and footwear



Vietnamese

Hiểu rõ những nguy hiểm và biết mình phải làm gì

Giày, dép không an toàn

Quý vị nên mang giày loại tốt, vừa vặn với chân mình (tốt nhất nên dùng loại buộc dây). Nên dùng giày, dép có đế thấp, rộng bản, và có cạnh tròn. Đế làm bằng loại vật liệu không trơn trượt.

Giày, dép dùng trong nhà và bít tất (vớ)

Nên mang loại dép ôm vừa vặn bàn chân. Không nên mang vớ mà không mang giày.

Đi bộ

Khi đi bộ, quý vị nên mang loại giày thích hợp với việc đi đứng, nghĩa là vừa vặn với bàn chân và tạo cảm giác thoải mái.

Chiều cao của đế giày, hay dép

Nên mang loại giày, dép có đế thấp

Chọn đế giày hay dép

Nên chọn loại mặt trong mềm, ôm lấy lòng bàn chân và mặt ngoài làm bằng loại vật liệu có gai, hay khía để tránh trơn trượt.

Đừng mang giày để đã mòn

Mua giày mới hoặc sửa lại để giày để tránh bị trơn trượt hay vấp ngã

Giày cò cao

Mang loại giày cò cao ôm kín mắt cá sẽ làm cho việc đi đứng thoải mái hơn.

**Tập thể dục sẽ giúp tránh được những trường hợp bị thương vì ngã.
Nó làm xương cứng chắc, tăng sự linh hoạt và thăng bằng của cơ thể.
Không bao giờ quá muộn để bắt đầu tập thể dục cả.**

An initiative of your Area Health Service Health Promotion Unit
[SHPN (HPU) 030143 A]

NSW HEALTH
Working as a Team