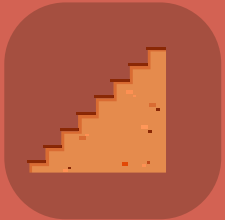


ลื่นล้ม

● ป้องกันได้ แนะลูกหลานดูแลใกล้ชิด ●

พื้นที่เสี่ยงเกิดอุบัติเหตุ



ทางต่างระดับ



พื้นที่มีน้ำขัง



มีสิ่งกีดขวาง



แสงสว่างไม่เพียงพอ

8 ข้อดูแลผู้สูงอายุ



ลูกหลานดูแล
อย่างใกล้ชิด



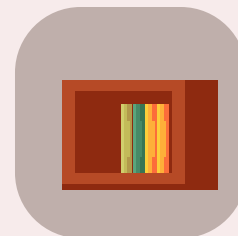
เลือกรองเท้ากันลื่น
เพื่อช่วยในการทรงตัว



มีราวจับ
หรือราวพยุง



มีแสงสว่าง
เพียงพอ



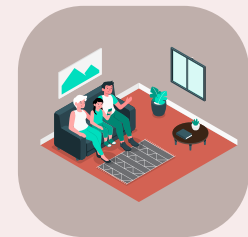
จัดวางสิ่งของ
ให้เป็นระเบียบ



พื้นห้องเรียบเสมอกัน
และเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น



ห้องน้ำไม่ควรอยู่ไกล
จากห้องนอน



จัดให้ผู้สูงอายุ
อยู่ชั้นล่างของบ้าน

ทั้งนี้ การเปลี่ยนอิริยาบถหรือท่าทางของผู้สูงอายุ ควรเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ เพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำอย่างฉับพลัน หน้ามืด เวียนศีรษะ หรือทรงตัวได้ไม่ดี นอกจากนี้ควรดูแลให้ผู้สูงอายุ กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเสริมสร้างกำลังของกล้ามเนื้อ ฝึกการทรงตัว เพื่อสุขภาพที่ดีและป้องกันการเกิดอุบัติเหตุของผู้สูงอายุ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<https://www.anamai.moph.go.th/> เผยแพร่ : กันยายน 2563

