



ஒரு பாதுகாப்பான மருத்துவமனை வருகை விழுவதை நாம் ஒன்றாக சேர்ந்துதடுப்போம்

விழுவது என்பது எங்கும் யாருக்கும் ஏற்படலாம். உங்களுக்கும் நமது வயதானவர்களுக்கும் ஒரு பாதுகாப்பான மருத்துவமனை வருகையை உருவாக்க இந்த எளிய குறிப்புகளை நடைமுறைப்படுத்துங்கள்

செயல்திறன் மிக்கவராக



அவசரப்ப
டாதீர்கள்



உங்கள் நடப்பதற்கு
உதவும் கருவியை
பயன்படுத்துங்கள்



எழுந்து நிற்கும்போது/
மாறும் போது சக்கர
நாற்காலியைப் பூட்டுங்கள்



தேவைப்படும்
போது உதவிக்கு
அழையுங்கள்

கழிவறையில் துகாப்பறை



சக்கர
நாற்காலிகளுக்கு
உகந்த
கழிவறைகளைப்
பயன்படுத்தவும்



உதவிக்கு
அழைப்பு
மணியை
இழுக்கவும்



உங்களுக்கு
ஆதரவாக பிடி
கம்பிகளைப்
பற்றிக் கொள்ளவும்



உங்களுக்கு பலவீனமான
கால்கள்/நிலையற்ற நடை
இருந்தால் உட்காரும்
கழிவறைகளை
தவிர்க்கவும்

கவனமாக



சக்கரங்கள் அல்லது
பின்சாய்வு ஆதரவு
இல்லாத நாற்காலி



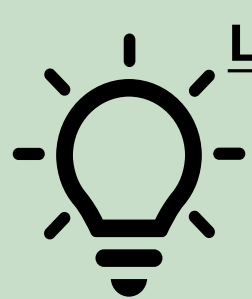
மயக்கம் வரும்
அறிகுறிகள்



சரியான வழக்காத
காலணிகளை
அணியுங்கள்



ஈரமான தளங்கள் /
சீரற்ற மேற்பரப்புகள்
பற்றி கவனம் தேவை



பராமரிப்பாளர்களுக்கு குறிப்புகள்

- நீங்கள் பராமரிக்கும் முதியவர்களை தனியே விடாதீர்கள்
- அவர்களுக்கு எப்பொழுதும் உறுதுணையாய் இருங்கள்



கடந்த ஆறு மாதங்களில் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட முறை நான் விழுந்திருந்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உங்கள் மருத்துவர்தாதியரிடம் ஆலோசனை கேட்கவும்
- விழுதல் மற்றும் சமநிலை மருத்துவமனைக்கு ஒரு பரிந்துரை பெறவும்



எங்கள் TTSH சுகாதார நூலகத்தில் கூடுதல் சுகாதார தகவல்களை அணுக
QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

DEPARTMENT OF OUTPATIENT MANAGEMENT UNIT
PECC-OMU-ED-2023-1808T-v1