

## ਬੈਂਡ ਦੀ ਸੇਫਟੀ

ਬੈਂਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਦੋ ਜੰਗਲੇ (ਰੇਲਜ਼) ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਬੈਂਡ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕੋ।

**ਬੈਂਡ ਦੇ ਜੰਗਲਿਆਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਬੈਂਡ ਦੇ ਜੰਗਲਿਆਂ ਦੇ ਉਪਰ ਦੀ ਚੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਰੋਂ ਡਿਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੈਂਡ ਵਿਚ ਕਾਬੂ ਕੀਤੇ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਾਰਨ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਡਿਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਚੂਲਾ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਓ

ਡਿਗਣਾ ਚੂਲੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਚੂਲਾ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਚੂਲਾ ਤੁੜਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ।

**ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:**

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ **ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰਜ਼** ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।

ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ  
**ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰਜ਼** ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



**fallsafezone**

**ਡਿਗਣ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ  
ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ  
ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ**

**Your Guide to  
Reducing  
Falls and  
Related Injuries**

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ  
ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਡਿਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ  
ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



Better health. Best in health care.

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ।

## ਡਿਗਣ ਬਾਰੇ ਮਿੱਥਾਂ

- ਮਿੱਥ:** ਡਿਗਣ ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਚਾਈ:** ਡਿਗਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਉਪਾ ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਡਿਗਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮਿੱਥ:** ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਿਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਏਗੀ।
- ਸਚਾਈ:** ਯੰਤਰ (ਰਿਸਟਰੇਂਟਸ) ਡਿਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਮੌਤ ਵਿਚ ਵੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਿੱਥ:** ਮੈਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਟਾਫ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।
- ਸਚਾਈ:** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਦਾ ਸਟਾਫ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਿਗਣ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਡਿਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

## ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- **ਬਾਥਰੂਮ:** ਡਿਗਣਾ ਆਮ ਹੀ ਟੋਆਇਲਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਮੰਗੋ, ਜੰਗਲੇ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- **ਕਮਰੇ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ:** ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਜੋਂ ਫਰਨੀਚਰ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **ਸਾਮਾਨ:** ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸੱਦਣ ਵਾਲੀ ਘੰਟੀ, ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਘੜਮੱਸ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੋ।
- **ਨਿਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ:** ਆਪਣੀ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਯੰਤਰ (ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਜ਼) ਲਗਾਉ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਫ ਹਨ।
- **ਜੁੱਤੀਆਂ:** ਨੀਵੀਂ ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ, ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੂਅ ਜਾਂ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾਉ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨਾ ਪਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤਿਲਕਵੀਆਂ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਬੈੱਡ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੱਦਣ ਵਾਲੀ ਘੰਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਹਨੇਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਉਪਰਲੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਜਗਾਉ।
- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿੰਟ ਕੁ ਲਈ ਬੈੱਡ ਉੱਪਰ ਬੈਠੇ ਰਹੋ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀ ਪਾਉ।
- ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

## ਡਿਗਣ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਚੁਲਾ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰਜ਼ ਪਹਿਨੋ। ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਅੰਡਰਵੀਅਰ, ਸ਼ੋਰਟਸ, ਜਾਂ ਪੈਂਟਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਖਾਸ ਗੱਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਡਿਗਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ। ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਨ, ਪਾਉਣੇ ਸੌਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁੱਤਾ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਟੋਪੀ ਪਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਕਿਤੇ ਵੱਜੇ ਤਾਂ ਸੱਟ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

**ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ !**