

السلامة المنزلية

الإضاءة



تأكدي من وجود إضاءة كافية في المناطق التالية:

- الدَّرَج
- الحَمَّام
- غرفة النوم
- المطبخ
- الممرات

تأكدي من وجود مصباح يسهل الوصول إليه عندما يكون الشخص الذي تهتمين به:

- في السرير
- في غرفة المعيشة
- في أي مكان آخر يكون فيه جالساً أو مستلقياً

تأكدي من أن الممر إلى الحَمَّام مضاء إضاءة جيدة أثناء الليل

الأرضيات والمفروشات



تأكدي من ترتيب الأثاث بطريقة توفر مساحة كافية للتنقل بشكلٍ مريح وآمن

تحققي من أن الأرضيات ليست زلقة وأضيفي سجادات مانعة للانزلاق والصقيها حيثما يقتضي الأمر، بما في ذلك:

- الحَمَّام
- المطبخ
- السجاد غير المثبت

تحققي من أن الدَّرَج يحتوي على ما يكفي من الجاذبية والاحتكاك، وأضيفي سجادات مانعة للانزلاق حيثما يقتضي الأمر

تأكدي من أن جميع المفروشات مثبتة

تأكدي من تغطية الحواف/ الزوايا الحادة على الأسطح والطاولات

المطبخ



تأكدي من سهولة الوصول إلى جميع أدوات المطبخ المستخدمة كثيراً:

- الأطباق
- الكؤوس/ الأكواب
- أدوات المائدة
- الأواني

تأكدي من أن جهاز إنذار لأول أكسيد الكربون وجهاز كاشف الدخان يعملان بشكل جيد، وتحققِي من البطاريات مرة كل شهر

احرصي على تركيب الأجهزة التي يتم التحكم في درجة حرارتها والتي يتم إيقاف تشغيلها تلقائياً:

- المواقد
- الأفران

الحَمَّام/ المرحاض



إذا لزم الأمر، قومي بتركيب عارضتيّ دعم:

- في الحَمَّام
- بجانب المرحاض

ضعي السجادات المانعة للانزلاق في المرحاض وبالقرب من حوض المغسلة

إذا لزم الأمر، فكري في تركيب كرسي استحمام

إذا لزم الأمر، فكري في تركيب مقعد مرحاض مرتفع

السلامة العامة



تأكدي من أن لديك قائمة بأرقام الاتصال في حالات الطوارئ والتي يسهل لك ولأحبائك الوصول إليها

ضعي في الاعتبار شراء جهاز تنبيه طبي محمول والذي يمكن للشخص الذي تهتمين به استخدامه لطلب المساعدة في حالة الطوارئ