

## Danh Sách Để Kiểm Soát Sự An Toàn Trong Nhà

Nguy Cơ Cho Sự An Toàn	Có	Không	Nếu có, đây là những điều quý vị cần làm...
<b>Sàn nhà</b>			
Khi quý vị đi trong nhà, quý vị có phải đi quanh tránh những vật dành trang trí nội thất không?			Nhờ một người nào đó dời vật trang trí nội thất để lối đi được trống trải
Có những đồ vật nằm trên sàn nhà (như giấy tờ, báo chí, giày dép, thùng .v..v...) cản đường khiến quý vị phải bước qua không?			Lượm những vật trên sàn nhà và luôn luôn giữ đường đi trống trải
Quý vị có bước qua hay đi quanh dây nhợ hay giây điện không (như đèn, điện thoại hay dây nối dài)?			Quấn hay dán những giây điện sát tường; nếu cần, nhờ thợ điện gắn thêm ổ cắm điện
Có bất cứ phần thảm nào nổi cộm hay góc bị cuộn lại khiến cho mặt thảm không hoàn toàn bằng phẳng không?			Nhờ thợ trải thảm dẹp bỏ hay chỉnh sửa chỗ thảm hư để thảm hoàn toàn nằm bằng phẳng
Quý vị có bất cứ tấm thảm nhỏ hay thảm trải lối đi trơn trượt hoặc bị cuộn lại khi quý vị dùng chân đẩy chúng không?			Lấy chúng ra hay dùng băng keo hai mặt để dán thảm hay vật chống trơn trượt để không bị trượt hay không cuộn lại khi quý vị bước đi trên thảm
<b>Thang lầu</b>			
Phải chăng chỉ có một công tắc đèn cho những thang lầu (đầu cầu thang hay cuối cầu thang)?			Nhờ thợ điện gắn thêm một chỗ bật điện ở phía cầu thang không có chỗ bật điện
Có phải quý vị khó nhìn thấy mép của các bậc thang do thiếu ánh sáng không?			Nhờ người gắn bóng điện sáng hơn, hay nhờ thợ điện gắn thêm một ổ đèn điện khác
Có phải tay vịn thang lầu chỉ có ở một phía cầu thang, hay bị gãy hoặc không chắc chắn không?			Sửa chữa tay vịn bị lỏng hay hư hại, phải biết chắc rằng mình có những tay vịn chắc chắn ở hai bên thang lầu dài bằng chiều dài của thang lầu
Có bất cứ bậc thang nào bị lung lay hay không bằng phẳng không?			Sửa chữa những cầu thang bị lung lay hay không bằng phẳng
Thảm trải các bậc thang có bị sờn, mòn hay rách nát không?			Phải biết chắc thảm hay vật trải cầu thang còn tốt và dính chắc vào cầu thang, nếu không thì bỏ những thứ đó thay vào đó bằng những tấm thảm cao su chống trơn
<b>Khu Vực Nhà Bếp và Ăn Uống</b>			
Có phải những vật dụng thường dùng để ở chỗ khó lấy (quá thấp hay quá cao)?			Dời những vật dụng thường dùng vào chỗ dễ lấy (cao từ eo đến vai)
Ghế đẩu có bậc thang để lấy những vật trên cao có những bậc thang chắc chắn không?			Nếu quý vị cần dùng ghế đẩu có bậc thang thì phải biết chắc ghế đứng vững, và kiểm loại ghế có tay vịn; đừng bao giờ sử dụng ghế ngồi thay vì ghế đẩu để lấy những vật trên cao.

<b>Nguy Cơ Cho Sự An Toàn</b>	<b>Có</b>	<b>Không</b>	<b>Nếu có, thì đây là những điều quý vị cần làm.....</b>
<b>Nhà Tắm</b>			
Sàn bồn tắm hay sàn buồng tắm có trơn trượt không?			Đặt trên sàn tắm thảm cao su chống trơn hay dùng những sọc vằn dính sẵn keo dán vào sàn bồn tắm hay buồng tắm
Quý vị có thấy khó khăn khi bước vào hay bước ra khỏi bồn tắm hay buồng tắm vòi hương sen không?			Nếu quý vị chưa có thì hãy gắn những thanh vịn chắc chắn nơi bồn tắm hay/và buồng tắm vòi hương sen
Quý vị có bị khó khăn lúc ngồi vào hay đứng lên khỏi bồn cầu không?			Nếu quý vị chưa có thì hãy dùng vật nâng chỗ ngồi cho cao lên và/hay gắn một tay vịn gần bồn cầu
<b>Phòng Ngủ</b>			
Quý vị có buộc phải bước vào buồng ngủ trong bóng tối trước khi đến được công tắc đèn không?			Gắn những công tắc đèn bên ngoài phòng hay ngay cửa ra vào để tránh bước vào chỗ tối
Đèn gần giường ngủ có khó với tới không?			Đặt một chiếc đèn gần giường ngủ nơi dễ dàng tiếp cận
Đường từ phòng ngủ đến nhà tắm có tối không?			Gắn một đèn ngủ để quý vị thấy được nơi mình sắp bước tới; một số đèn ngủ có thể tự động sáng khi tối đến.
<b>Bên Ngoài Nhà</b>			
Lối vào nhà có tối quá không?			Gắn một bóng đèn ngay cửa trước và làm sáng con đường dẫn vào nhà của quý vị
Đường dẫn vào nhà quý vị có lỗ chỗ hay nứt nẻ không?			Sửa chữa đường vào nhà
<b>NHỮNG LỜI KHUYÊN TỔNG QUÁT VỀ SỰ AN TOÀN</b>			
Hoạch định cách thoát khẩn cấp trong trường hợp cháy nhà; hàng năm xét lại kế hoạch này			
Để những số điện thoại khẩn cấp gần bên chiếc điện thoại của quý vị			
Đặt những thiết bị báo động cháy nhà trong mọi tầng lầu và ngay bên ngoài phòng ngủ của quý vị; nếu quý vị bị khiếm thính, hãy tìm loại vừa có đèn nhấp nháy vừa phát ra tiếng báo động			
Hãy gắn thiết bị báo động khí carbon monoxide (CO) nếu quý vị dùng hơi gas để sưởi ấm ngôi nhà của quý vị			
Những đồ vật nặng nề (như máy truyền hình, kệ sách hoặc khung ảnh hay kính soi mặt lớn) có thể bị ngã xuống lúc có động đất, hãy chắc chắn những vật đó được móc vào hay gắn chặt vào tường.			
Để sẵn một túi khẩn cấp bao gồm thức ăn, nước uống, thuốc men và những vật dụng cần thiết đủ dùng trong 3 ngày trong trường hợp xảy ra thiên tai; hãy vào trang mạng <a href="http://www.ready.gov/basic-disaster-supplies-kit">http://www.ready.gov/basic-disaster-supplies-kit</a> để biết thêm những gì cần bỏ vào chiếc túi khẩn cấp			

Dựa vào bảng “Kiểm Tra về Sự An Toàn” (Check for Safety) của Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật (CDC) và MetLife Foundation, 2005, cũng như “Danh Sách Kiểm Tra Sự An Toàn Trong Nhà” (Home Safety Checklist) của Cơ Quan Cao Niên California (California Department of Aging)