



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشت

مرکز بهداشت جنوب تهران

سالمندگرمی :

برای پیشگیری از سقوط و زمین خوردن:

- ۱- از پوشیدن دمپایی نامناسب (مانند دمپایی ابری) پرهیز کنید.
- ۲- در هنگام قدم زدن به ویژه در فضای باز، نزدیک دیوار قرار گیرید.
- ۳- از پوشیدن لباس های بلند خودداری کنید.
- ۴- کف آشپزخانه را خشک و تمیز نگه دارید.