



## Ձեր ընկնելու հավանականությունը կմեծանա երբ դուք ունեք -

- Նախկինում ընկած եղել եք
- Հավասարակշռության պրոբլեմ
- Խրոնիկ հիվանդություն, օրինակ արթրայթիզ
- Դիպրեսիա
- Տանը գտնվող թունավոր նյութեր
- Շատ դեղորայք
- Հիշողության պրոբլեմ
- Մկանային թուլություն
- Քայլելու պրոբլեմ
- Տեսողության պրոբլեմ

Կրճատեք վայր ընկնելու ռիսկը և մասցեք անկախ ,առողջ և ուժեղ հետեվելով հետեվյալ քայլերին:

- 1. Ստացեք վայր ընկնելու գնահատում**
  - Խոսեք ձեր բժշկի հետ վար ընկնելու ռիսկի մասին հատկապես եթե ունեք վերը նշված վիճակներից մեկը:
- 2. Վերանայեք ձեր դեղորայքը**
  - Տարին մեկ անգամ ներկայացրեք ձեր բժշկին բոլոր ձեր դեղորայքը, վիտամինները և հայտնեք ձեզ մոտ եղած առողջության փոփոխությունները:
  - Հարցրեք ազդեցությունների մասին եթե ունեք չորսից ավելի դեղորայք:
- 3. Ստուգեք ձեր տեսողությունը**
  - Ամեն տարի ստուգեք ձեր տեսողությունը և ակնոցները ակնաբուժի մոտ:
- 4. Կանոնավոր կերպով ֆիզիկապես ակտիվ եղեք**
  - Հարցրեք ձեր բժշկին թե ինչպիսի ակտիվ վիճակն է ձեզ հարմար և ըստ այդ տվյալների կազմեք պլան որ կը հարմարի ձեր ախորժին եւ կարողութեան:
  - Մասնակցելով ուժի և հասարակշրութեան նարգարքներու, օքտագործելով մարմինի վարի մասը, կօգնէ ուժի, կը բարելաւէ հավասարակշռությունը եւ ներդաշնակութիւնը:
- 5. Ստուրեք ձեր տունը և փոփոխություններ կատարեք ապահովութեան համար**
  - Կատարեք տան անվտանգության գործողությունների ցուցակ և խոսեք մասնագետի հետ օրինակ ֆիզիոթերապեւտի հետ որպեսզի պարզվի: թե որ առարկան կարող է առիթ հանդիսանալ վար ընկնելուն:
  - Ձեր տանը որոշ անվտանգության փոփոխություններ կատարեք ինչպիսիք են պակսեցնել աւելորդ արարկայ, բարելաւել սենյակների, անցքերի ու աստիճանների լուսավորությունը, և պատերին տեղադրված ձեռքի ամրակները:



Catch Yourself - Armenian