



Անկախ նրանից թե դուք քայլում եք զբոսայգում ակտիվ մնալու համար թե խանութ եք գնում կարող է պատահել որ վայր ընկնեք նաև դրսում: Հասարակական վայրերում շատ բաներ կարող եք անել կանխելու վար ընկնելու ռիսկը:

### 1. Զգուշացեք թե որտեղ եվ երբ եք քայլում

- Երեկոյան ժամերին քայլեք այնտեղ որտեղ բավականին լուսավորություն կայ:
- Եթե ձեր առջեվում ծառ եք տեսնում ապա նայեք թափված տերեփներ ին և ծառի արմատներին որոնք կարող է մայթեզրերին կուտակված լինեն:
- Ուշադրություն դարձրեք մայթերի ճաքած մասերին, փուտերին և մայթերի բարձրություններին:
- Փոթորկալից եղանակից հետո եղեք չափազանց ուշադիր : Անձրևը, ձյունը և սառույցը կարող են փողոցը սահուն դարձնել:
- Երբ քայլում եք համոզված եղեք որ կրում եք ճիշտ ակնոցներ: Բիֆոկալներ և կարդալու ակնոցներ կրելու դեպքում դժվար է տեսնել վտանգավոր բաները: Արևոտ օրերին կրեք արևային ակնոցներ խավարը կրճատելու համար:

### 2. Ֆիզիկապես ակտիվ մնալու խորհուրդներ

- Ֆիզիկական վարժություններ կատարելու համար ընտրեք լավ խնամված վայրեր ինչպիսիք են մուլերը կամ դպրոցների բակերը:
- Զբոսնելքիսմբով որպեսզի օգնեք իրարու վտանգի դեպքում:
- Կրեք հաստատուն եւ ցածր կրունկներով կոշիկներ: Վարժություններ կատարելիս կրեք հատուկ մարզանքի կոշիկներ:

### 3. Ճամբորդեք անվտանգ

- Դրսում աստիճաններով քայլելիս հենվեք երկաթյա հենակներին և շարժվեք դանդաղ:
- Ավտոկանգառներում եղեք ուշադիր մայթերի եզրերից մեքենաների կանգառներից և բարձրություններից:
- Հասարակական տրանսպորտից օգտվելու դեպքում ինչպիսիք են գնացքը կամ ավտոբուսը միշտ օգտվեք հենակներից եթե գոյություն ունեն:
- Փողոցը անցնելու դեպքում քայլեք նշված գծերի միջով և ոգտվեք մայթերի եզրում գտվող բաց անցումային մասերից: Փողոցը անցնելիս սպասեք որպեսզի վառվի հաջորդ անցումային ազդանշանը : Փողոցը անցնելիս շտապելու դեպքում կավելանա վայր ընկնելու ռիսկը:.



Preventing Outdoor Falls - Armenian

By Caroline Cicero, MSW, MPL; Anna Nguyen, OTD, OTR/L; and Emily Nabors, MSG

This fact sheet was distributed by the Fall Prevention Coalition - Los Angeles (FPC-LA), supported by the Kaiser Foundation; and created by the Fall Prevention Center of Excellence (FPCE), supported by the Archstone Foundation.

For more information, visit [www.stopfalls.org](http://www.stopfalls.org), call (213) 740-1364, or email [info@stopfalls.org](mailto:info@stopfalls.org). Last updated: June 2010.