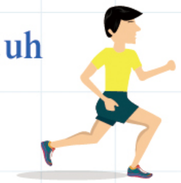
保命防跌一起來

Bersama-sama lindungi nyawa hindari jatuh

រួមគ្នាបង្ការការអិល រក្សាសុវត្ថិភាពអាយុជីវិត។

ช่วยกันป้ องกันอุบัคิเหคุจากการหกล้ม.

Phòng ngừa té ngã



1 從床上或椅子起來時，先坐穩，再扶著穩固家具慢慢站起來，站起後若無頭暈再走動。

Saat bangkit dari ranjang atau kursi, terlebih dahulu duduk dengan mantap, lalu pegang perabot pada tempat yang tetap dan pelan-pelan berdiri, setelah berdiri apabila kepala tidak merasa pening baru berjalan.

មុនពេលឡើងពីគ្រែ ឬកៅអី ដំបូងត្រូវអង្គុយឱ្យនឹង បន្ទាប់នោះត្រូវកាន់ឱ្យជាប់បណ្តាឧបករណ៍ដែលនៅមួយកន្លែងហើយឡើងឈរបន្តិចម្តងៗ។

เวลาลุกจากเตียงหรือลุกจากที่นั่ง ให้นั่งพักสักครู่ แล้วค่อยจับหาอุปกรณ์ที่มั่นคงพยุงตัวขึ้น เมื่อยืนขึ้นแล้วไม่มีอาการเวียนหัวค่อยเริ่มเดิน

Khi muốn đứng dậy từ giường hoặc ghế, trước hết cần ngồi vững, rồi vịn tay vào đồ nội thất vững chắc để từ từ đứng dậy, sau khi đứng dậy nếu không thấy chóng mặt thì mới bước đi.

2 蹲在地上要站起來時，動作要緩慢，身旁最好有可以扶的地方。

Saat mau berdiri dari posisi jongkok, gerakan harus secara perlahan-lahan, sebaiknya disamping badan ada tempat yang bisa dipegang.

ពេលអង្គុយបត់ជើងលើដីហើយឈរឡើង ត្រូវឡើងតិចៗ ល្អបំផុតគឺរកអ្វីនៅក្បែរដើម្បីគោង កាន់។

เมื่อต้องการลุกขึ้นจากพื้น ควรนั่งท่ายองๆก่อนแล้วหาจับสิ่งที่มั่นคงข้างๆ พยุงตัวขึ้นอย่างช้าๆ่งที่มั่นคงข้างๆ พยุงตัวขึ้นอย่างช้าๆ

Khi đang ngồi xổm mà muốn đứng dậy, thì động tác cần từ từ, tốt nhất ở bên cạnh nên có đồ đạc để vịn vào.

3 穿著合適的鞋襪，建議穿棉襪及防滑的平底包鞋，盡量少穿拖鞋，不要打赤腳。

Pakai sepatu, kaos yang cocok, sarankan memakai kaos dari bahan kapas dan sepatu hak rendah anti licin, kurangi memakai sandal, jangan telanjang kaki.

ពាក់ស្រោមជើងឱ្យសមស្រប គួរតែប្រើស្រោមជើងធ្វើពីសំឡី ប្រើស្បែកជើងបាតស្មើ មិនពាក់ស្បែកជើងផ្ទាត់ មិនដើរជើងទទេ។

ควรสวมใส่ถุงเท้ารองเท้าที่พอดี แนะนา ให้ใส่ถุงเท้าผ้าฝ้ายและสวมรองเท้าที่มีพื้นกันลื่น พยายามไม่เดินเท้าเปล่า ไม่ใส่รองเท้าแตะ

Đi giày dép và bít tất (vớ) phù hợp, kiến nghị đi tất cotton và giày bệt có đế chống trơn, tốt nhất không đi dép lê, không đi chân đất.

4 走路不穩者，建議使用枴杖、助行器或家人協助走路。

Untuk orang yang jalannya tidak mantap, saran memakai tongkat, alat pembantu jalan atau dibantu anggota keluarga saat berjalan.

ធ្វើដំណើរទៅមកមិនបានស្រួល គួរតែប្រើឈើច្រាត់ ច្រាត់ ឧបករណ៍ចំនួយ ឬមានមនុស្សចំនួយដើរទៅមក។

ผู้ที่เดินโซเซเสียหลัก ขอแนะนำให้ใช้ไม้เท้า อุปกรณ์ช่วยในการเดิน หรือมีคนคอยช่วยเหลืออยู่ข้างๆ

Nếu bước đi không vững, kiến nghị nên dùng nạng, dụng cụ tập đi hoặc có người nhà dìu.

5 廁所或易地板潮濕的地方，要有防滑措施及加裝扶手，平時盡量保持乾燥，濕滑時走進去要扶著固定的家具或扶手慢慢走。

Tempat kamar mandi atau lantai yang gampang basah, harus ada tindakan pencegahan licin dan dipasang alat pegangan, biasanya senantiasa dalam keadaan kering, saat masuk ke dalam ruangan yang basah, licin harus berjalan secara pelan -pelan dan pegang perabot yang ada di tempat yang tetap atau pegangan tangan.

ទីកន្លែងដូច បង្គន់ ឬកន្លែងសើម ត្រូវតែមានឧបករណ៍ចំនួយមិនឱ្យរអិល និងមានដៃកាន់ ត្រូវរក្សាឱ្យស្ងួតជាប្រចាំ
បើរអិលត្រូវគោងកាន់ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ ឬកាន់ដៃដើរបន្តិចម្តងៗ។

สา หรับห้องน้า หรือพื้นที่เปี ยกน้า ต้องมีระบบกันลื่นและติดตั้งพนักแขน พยายามรักษาให้พื้นแห้งอยู่ตลอด
หากต้องเดินเข้าไปในที่เปี ยกน้า ให้จับหาอุปกรณ์ที่มั่นคงหรือพนักแขนแล้วเดินอย่างช้าๆ

Trong nhà vệ sinh hoặc ở nơi sàn nhà trơn trượt, cần có biện pháp chống trơn như lắp thêm tay vịn, bình thường cần duy trì sàn nhà khô ráo, nếu sàn nhà trơn ướt thì khi đi vào cần vịn tay vào đồ nội thất cố định hoặc tay vịn, và đi thật chậm.

6 穿著合適衣物，以免衣褲太大造成絆倒。

Memakai pakaian yang sesuai, hindari baju, celana yang terlalu besar sehingga menyebabkan tersandung.

ពាក់សំលៀកបំពាក់ឱ្យសមស្រប មិនពាក់ខោធំពេកវានាំឱ្យងាយរអិលដួល។

ควรใส่เสื้อผ้าที่พอดีตัว ไม่ใหญ่เกินไปจนทา ให้สะดุดล้มได้

Mặc quần áo phù hợp, tránh quần quá rộng làm vướng chân gây ngã.

7 保持室內暢通及避免地板雜亂，家具、延長線、地毯或踏墊最好能固定。

Mempertahankan kelancaran jalan dalam ruangan dan hindari lantai terlalu kacau, perabot, kabel ekstensi, karpet atau alas kaki paling baik yang tidak dapat digeser-geser.

រក្សាបន្ទប់ឱ្យស្អាតបាត ចៀសវាងការធ្វើធាតុ្ងស្មុគស្មាញ ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ ខ្សែដោតអគ្គីសនីបែបអូសផង ត្រនាប់ជាន់ជើងឬក្រណាត់ជូតជើងគួរតែដាក់ឱ្យជាប់មួយកន្លែង។

รักษาอากาศในห้องให้ถ่ายเทและหลีกเลี่ยงการวางสิ่งของเกะกะตามพื้น
สายไฟหรือพรมเช็ดเท้าควรมีแผ่นกันลื่นรองด้วยจะดีที่สุด

Duy trì trong nhà thông thoáng và tránh để sàn nhà bừa bộn, đồ nội thất, dây điện kéo dài, thảm trải sàn hoặc thảm lau chân nên được cố định lại là tốt nhất.

8 夜間室內的燈光應足夠，臥室及走道要留有小夜燈。

Saat malam terang lampu di dalam ruangan harus cukup, kamar tidur dan lorong di luar kamar harus ada lampu penerangan malam yang kecil.

ពន្លឺភ្លើងក្នុងបន្ទប់គួរបើកឱ្យល្មមភ្លឺ បន្ទប់គេង និងផ្លូវដើរគួរដាក់ចង្កៀងតូច។

ช่วงกลางคืนภายในบ้านควรมีแสงสว่างที่เพียงพอ
บริเวณห้องนอนและทางเดินเท้าควรมีไฟดวงเล็กส่องทางเสมอ

Ban đêm trong phòng phải có đủ ánh điện, phòng ngủ và lối đi phải để đèn ngủ.

9 睡覺前請先上廁所，減少夜間下床如廁機會，並可將尿壺放置於床邊，方便使用。

Sebelum tidur harus buang air kecil dulu, untuk mengurangi kesempatan turun ranjang ke kamar mandi di saat malam, atau boleh menyediakan pispot dan letakkan di samping ranjang, untuk memudahkan penggunaannya.

មុនពេលចូលគេងគួរទៅបត់ជើងឱ្យហើយ បន្ថយការចុះពីគ្រែទៅបត់ជើងញឹកញាប់ គប្បីដាក់កន្ទោរក្បែរគ្រែ ស្រួលប្រើ។

ก่อนเข้านอนให้เข้าห้องน้ำก่อน เพื่อลดการลุกลงจากเตียงบ่อยๆในการเข้าห้องน้ำกลางดึก
หรือวางโถปัสสาวะไว้ใกล้ตัวเพื่อสะดวกในการใช้

Trước khi ngủ hãy đi vệ sinh, nhằm giảm thiểu việc phải dậy đi vệ sinh vào ban đêm; có thể đặt bồn tiểu ở cạnh giường để tiện sử dụng.

10 注意及小心使用會跌倒的藥物。

Perhatikan dan hati-hati menggunakan obat yang bisa menyebabkan jatuh.

ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ប្រុងប្រយ័ត្ននិងប្រើបណ្តាថ្នាំដែលបង្កឱ្យមានការរអិលដួល

สังเกตและระวังในการใช้ยาที่อาจมีผลทำให้หกล้ม

Chú ý và cẩn thận khi sử dụng những loại thuốc dễ gây té ngã.

11 多運動，運動可增進肌力、平衡感、協調能力與柔軟度，減少跌倒及骨折的機會。

Banyak berolahraga, olahraga dapat meningkatkan kekuatan otot, rasa keseimbangan, kemampuan koordinasi dan tingkat kelenturan, mengurangi kesempatan jatuh dan patah tulang.

ត្រូវចលនាឱ្យបានច្រើន ចលនាអាចពង្រឹងសាច់ដុំ ពង្រឹងការសំរួលរាងកាយ សំរួលសមត្ថភាពនិងភាពទន់ភ្លន់ បន្ថយការអិលនាំឱ្យបាក់ឆ្អឹង។

หมั่นออกกำลังกาย จะช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อ ความสมดุล
การประสานสัมพันธ์และการยืดหยุ่นของร่างกาย เพื่อลดโอกาสที่จะหกล้มและกระดูกหัก

Chăm tập thể dục, vì vận động có thể căng cường lực cơ, cảm giác cân bằng, khả năng phối hợp và độ mềm mại của cơ thể, giảm thiệu nguy cơ té ngã và gãy xương.

12 曾跌倒者請醫師診斷跌倒的原因，例如視力減退、平衡失調、下肢無力、認知障礙、使用多種藥物及不安全環境等，先找出病因才能對症下藥。

Bagi yang pernah jatuh minta diagnosa dokter sebab-sebab terjadinya jatuh, misalnya penglihatan mundur, gangguan keseimbangan, kaki tidak bertenaga, gangguan kognitif, menggunakan banyak jenis obat dan lingkungan yang tidak aman dll., harus mencari sebab penyakitnya terlebih dahulu baru dapat berdasarkan gejala tersebut diberikan obat yang sesuai.

អ្នកដែលត្រូវរអិលដួល ត្រូវតែទៅរកពេទ្យពិនិត្យមូលហេតុ ដូចជាការសង្កេតថយចុះ បាត់តុល្យភាព ពាក់កណ្តាលខ្លួនខាងក្រោមគ្មានកម្លាំង ប្រើថ្នាំច្រើនប្រភេទ និងបរិស្ថានមិនសុវត្ថិភាព...រកឱ្យឃើញមូលហេតុមុន ទើបព្យាបាលក្រោយ។

ผู้ที่เคยหกล้ม ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวินิจฉัยสาเหตุ เช่น สายตาเสื่อม เสียความสมดุลของการทรงตัว
ขาอ่อนแรง สมองเสื่อม
ทานยาหลายชนิดและอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อาจเกิดอันตราย
ต้องหาสาเหตุของโรคก่อนถึงจะรักษาถูกวิธี

Người từng bị té ngã cần đề nghị bác sĩ chẩn đoán nguyên nhân té ngã, ví dụ do giảm thị lực, mất cân bằng, chân yếu, rối loạn nhận thức, dùng quá nhiều thuốc hay môi trường không an toàn, v.v..., trước hết cần tìm ra nguyên nhân để phòng chống.

腰圍八九十 健康常維持

Lingkaran Pinggang Delapan Sembilan Sepuluh
Selalu mempertahankan kesehatan

สุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน รอบเอวควรมีค่าอยู่ที่แปด เก้า สิบ

Eo dưới tám chín mươi Để khỏe mạnh vui tươi

រង្វង់ចង្កេះពី៨០-៩០ សុខភាពត្រូវបានរក្សាជាទៀងទាត់

國民健康署運用菸捐經費支應 臺南市政府衛生局關心您 廣告