Bellevue Fire Department

गरिने से बचाव संबंधी संसाधन गाइड

वषिय-सूची

स्वागत पत्र 3

सामान्य जोखमि कारक 4

जोखमिों से बचाव 6

घर की सुरक्षा का आकलन 7

गरिने के जोखमि का स्वयं आकलन 10

स्थानीय संसाधन 11

फ्रजि पर लगाने वाला कार्ड 15

प्रिय समुदाय के सदस्य,

सभी को सुरक्षति और स्वस्थ रखना हम सभी की साझा ज़म्मिेदारी है। गरिने से बचाव उन आसान तरीकों में से एक है, जनिसे हम अपने पूरे समुदाय की सेहत और खुशहाली का ध्यान रख सकते हैं। चाहे कोई व्यक्ति 30, 50, 70 या उससे अधकि उम्र का हो, फसिलना और ठोकर लगने की घटना कसिी के साथ भी हो सकती है। लेकनि कुछ आसान और व्यावहारकि कदम गरिने के जोखमि को काफी कम कर सकते हैं। यह जानकारी गाइड घर पर गरिने के जोखमि को कम करने में आपकी मदद करने के लिए रोज़ के जीवन में अपनाए जा सकने वाले आसान सुझाव देती है। इससे हर उम्र के लोगों के लिए ऐसी सुरक्षति जगहें बनाने में मदद मलिती है, जहां वे सक्रयि, आत्मवश्विासी और दूसरों से जुड़े रह सकें।

कृपया इस गाइड को पढ़ें और इसे अपने दोस्तों, पड़ोसयिों या ऐसे कसिी भी व्यक्ति के साथ साझा करें, जसि इससे मदद मलि सकती है। आइए, हम सब मलिकर अपने समुदाय को सभी के लिए सुरक्षति बनाएं।

सामान्य जोखिम कारक

शारीरिक और स्वास्थ्य से जुड़े जोखिम

- दवाएं - चार या उससे अधिक दवाएं लेने से गिरने का जोखिम काफी बढ़ जाता है। बेंज़ोडायज़ेपिन से रात में गिरने और कूल्हे की हड्डी में फ्रैक्चर होने का जोखिम 44% तक बढ़ जाता है।
- स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं - रक्त वाहिकाओं से जुड़ी बीमारियां, गठिया, थायरॉयड की समस्या, डायबिटीज़, डिप्रेशन और क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज़ (Chronic obstructive pulmonary disorder, COPD) से गिरने का जोखिम बढ़ सकता है।
- चलने-फिरने और गतिशीलता में समस्या - 30 वर्ष की उम्र के बाद हर दशक में ताकत और सहनशक्ति 10% तक कम हो सकती है।
- दृष्टि में कमी - कमज़ोर नज़र के कारण रास्ते में आने वाली चीज़ों को देखना मुश्किल हो सकता है।
- पैरों से जुड़ी समस्याएं - सामान्य दर्द, कॉर्न या कठोर त्वचा, पैर की उंगलियों में लंबे समय से मौजूद विकृति, अल्सर और नाखूनों की विकृति से संतुलन बनाए रखना मुश्किल हो सकता है और गिरने का जोखिम बढ़ सकता है।

घर के वातावरण से जुड़े खतरे

- कम रोशनी - कम या धुंधली रोशनी में यह देखना मुश्किल हो जाता है कि आप कहां जा रहे हैं।
- ठोकर लगने का खतरा - ढीले कालीन, तार, बिखरा सामान और असमतल सतहें ठोकर लगने के आम कारण हैं।
- सुरक्षा सुविधाओं की कमी - हैंडरेल और पकड़ने के लिए लगाए गए बार गिरने के जोखिम को कम कर सकते हैं।
- फिसलन वाली फर्श - गीली या बहुत चिकनी फर्श पर गिरने का जोखिम बढ़ जाता है।

व्यवहार और जीवनशैली से जुड़े कारक

- गिरने का डर - हाल ही में गिर चुके लोगों में से 70% लोगों ने दोबारा गिरने का डर बताया। इनमें से 50% लोग इस डर के कारण कुछ गतिविधियां कम कर सकते हैं या उन्हें पूरी तरह छोड़ सकते हैं, जिससे उनके गिरने का जोखिम और बढ़ सकता है।
- खराब पोषण - विटामिन डी की कमी से मांसपेशियां कमज़ोर हो सकती हैं, ऑस्टियोपोरोसिस हो सकता है और चलने के तरीके में समस्या आ सकती है।
- जल्दबाज़ी या एक साथ कई काम करना - जल्दबाज़ी करने से गलत कदम पड़ने, ठोकर लगने और गिरने की संभावना बढ़ जाती है।
- सहायक उपकरणों का इस्तेमाल न करना - छड़ी, वॉकर, अन्य सहायक उपकरण या सही जूते न पहनने से शरीर का संतुलन बिगड़ सकता है-

जोखिमों से बचाव

गरिना आम बात है, लेकनि इसे हमेशा होने से रोका जा सकता है। सजग रहकर और कुछ आसान कदम उठाकर आप घर पर खुद को अधकि सुरक्षति और आत्मवश्विासी रख सकते हैं।

1. ताकत और संतुलन बढ़ाने के लिए सक्रयि रहें।
2. नयिमति रूप से अपनी आंखों और सुनने की क्षमता की जांच करवाएं।
3. गरिने से जुड़े कसिी भी दुष्प्रभाव की पहचान करने के लिए डॉक्टर के साथ अपनी दवाओं की समीक्षा करें।
4. घर से बखिरा सामान और ठोकर लगने वाली चीज़ें हटाकर, रोशनी बेहतर करके और पकड़ने वाले बार लगाकर अपने घर को सुरक्षति बनाएं।
5. फसिलन-रोधी तलवों वाले सही जूते पहनें।
6. ज़रूरत पड़ने पर सहायक उपकरणों का इस्तेमाल करें।
7. अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से गरिने के जोखमि के बारे में बात करें।

घर की सुरक्षा का आकलन

घर के बाहर

क्या सामने की सीढ़ियों पर हैंडरेल लगे हैं? क्या वे सुरक्षित तरीके से लगे हुए हैं?	☐ हां	☐ नहीं
क्या घर के किनारे और पीछे की सीढ़ियों पर हैंडरेल लगे हैं? क्या वे सुरक्षित तरीके से लगे हुए हैं?	☐ हां	☐ नहीं
क्या सीढ़ियां समतल और आसानी से चढ़ने योग्य हैं, और उनमें कोई टूटा या उखड़ा हुआ हिस्सा नहीं है?	☐ हां	☐ नहीं
क्या घर के आसपास के रास्ते समतल और इतने चौड़े हैं कि उन पर वॉकर या छड़ी के साथ आसानी से चला जा सके?	☐ हां	☐ नहीं
क्या रास्तों पर ज़रूरत से ज़्यादा बढ़े हुए पेड़ और झाड़ियां नहीं हैं?	☐ हां	☐ नहीं
क्या हर प्रवेश द्वार की दहलीज़ बरामदे या पहली सीढ़ी के बराबर है, ताकि घर में आते या बाहर जाते समय आपको ऊपर या नीचे कदम न रखना पड़े?	☐ हां	☐ नहीं

प्रवेश द्वार और गलियारे

क्या सीढ़ियां और रास्ते अच्छी स्थिति में हैं और उन पर कोई सामान बिखिरा हुआ नहीं है?	☐ हां	☐ नहीं
क्या प्रवेश द्वार पर पर्याप्त रोशनी है?	☐ हां	☐ नहीं
क्या वहां कोई छोटे कालीन या दरवाज़े के मैट हैं, जो फिसल सकते हैं या सिकुड़कर इकट्ठे हो सकते हैं?	☐ हां	☐ नहीं
क्या लाइट के स्विच आसानी से पहुंच में हैं?	☐ हां	☐ नहीं

रहने की जगह

क्या आने-जाने के रास्ते साफ और इतने चौड़े हैं कि आसानी से चला जा सके?	☐ हां	☐ नहीं
क्या तार और केबल अच्छी तरह सुरक्षित हैं और चलने के रास्ते से हटकर हैं?	☐ हां	☐ नहीं
क्या सभी कालीन और छोटे कालीन टेप से चिपकाए गए हैं, अच्छी तरह लगाए गए हैं या उनके नीचे फिसलन-रोधी परत लगी है?	☐ हां	☐ नहीं
क्या फर्नीचर मज़बूत है और उस पर बैठना या उससे उठना आसान है?	☐ हां	☐ नहीं
क्या कुर्सियों में बैठते या खड़े होते समय सहारा देने के लिए आर्मरेस्ट हैं?	☐ हां	☐ नहीं
क्या पर्याप्त रोशनी है और क्या लाइट के स्विच आसानी से पहुंच में हैं?	☐ हां	☐ नहीं

बेडरूम

क्या बिस्तर के पास ऐसी जगह पर लैंप या लाइट का स्विच है, जहां आसानी से हाथ पहुंच सके? ☐ हां ☐ नहीं

क्या बाथरूम तक जाने वाले रास्ते को रोशन करने के लिए नाइटलाइट लगी हैं? ☐ हां ☐ नहीं

क्या बिस्तर की ऊंचाई इतनी है कि उस पर चढ़ना और उससे उतरना सुरक्षित और आरामदायक हो? ☐ हां ☐ नहीं

क्या आप बिस्तर के पास फोन या आपातकालीन सूचना उपकरण रखते हैं? ☐ हां ☐ नहीं

क्या फर्श और चलने के रास्ते, खासकर बिस्तर के पास, बिखरे सामान, तारों और ढीले कालीनों से साफ हैं? ☐ हां ☐ नहीं

बाथरूम

क्या घर के आसपास के रास्ते समतल और इतने चौड़े हैं कि उन पर वॉकर या छड़ी के साथ आसानी से चला जा सके? ☐ हां ☐ नहीं

क्या टॉयलेट के पास और बाथटब या शॉवर में पकड़ने वाले बार लगे हैं? ☐ हां ☐ नहीं

क्या टॉयलेट सीट की ऊंचाई आरामदायक है या ज़रूरत पड़ने पर सीट की ऊंचाई बढ़ाने के लिए राइज़र लगा है? ☐ हां ☐ नहीं

क्या बाथटब इतना छोटा या कम ऊंचाई का है कि उसमें आसानी से अंदर जाया और बाहर आया जा सके? ☐ हां ☐ नहीं

क्या बाथटब या शॉवर में फिसलन-रोधी मैट या स्ट्रिप लगी हैं? ☐ हां ☐ नहीं

क्या शॉवर चेयर या बाथ बेंच और हाथ से पकड़कर इस्तेमाल किया जाने वाला शॉवर उपलब्ध है? ☐ हां ☐ नहीं

क्या बाथटब या शॉवर के बाहर रखे बाथमैट के नीचे फिसलन-रोधी परत लगी है? ☐ हां ☐ नहीं

क्या पर्याप्त रोशनी है, जिसमें रात के समय की रोशनी भी शामिल है? ☐ हां ☐ नहीं

रसोई और भोजन कक्ष

क्या रोज़ इस्तेमाल होने वाली चीज़ें शेल्फ और कैबनिेट में ऐसी जगह रखी हैं जहां सीढ़ी की मदद लिए बिना आसानी से पहुंचा जा सके?	☐ हां ☐ नहीं
क्या मज़बूत हैंडल वाली स्टेप स्टूल उपलब्ध हैं, ताकि ऊंचाई पर रखी चीज़ें लेने के लिए कुर्सी या अस्थिर सीढ़ी का इस्तेमाल न करना पड़े?	☐ हां ☐ नहीं
क्या फर्श पर कोई गिरा हुआ तरल पदार्थ या ठोकर लगने वाली चीज़ें नहीं हैं?	☐ हां ☐ नहीं
क्या खाने पकाने और खाना बनाने की तैयारी करने वाली जगहों पर पर्याप्त तेज़ रोशनी है?	☐ हां ☐ नहीं
क्या खाने की मेज़ की कुर्सियों के आर्मरेस्ट मज़बूत हैं और उनमें पहिए नहीं हैं?	☐ हां ☐ नहीं
फ्रिज स्थिर है और उसे आसानी से खोला जा सकता है?	☐ हां ☐ नहीं
क्या दवाओं की जानकारी वाला भरकर ऐसी जगह रखा गया है, जहां ज़रूरत पड़ने पर आपातकालीन स्थिति में सबसे पहले मदद के लिए पहुंचने वाले कर्मचारी उसे आसानी से देख सकें?	☐ हां ☐ नहीं

सीढ़ियां और स्टेप्स

क्या सीढ़ियों के दोनों तरफ हैंडरेल अच्छी तरह और मज़बूती से लगे हैं? क्या हैंडरेल सीढ़ियों के ऊपर से लेकर नीचे तक लगे हुए हैं?	☐ हां ☐ नहीं
क्या सीढ़ियां समतल हैं और उन पर आसानी से चला जा सकता है?	☐ हां ☐ नहीं
क्या सीढ़ियों और उनके रास्ते में कोई सामान नहीं रखा है?	☐ हां ☐ नहीं
क्या सीढ़ियों पर पर्याप्त रोशनी है और सीढ़ियों के ऊपर और नीचे दोनों जगह लाइट के स्विच हैं?	☐ हां ☐ नहीं

पालतू जानवर

अगर आपके पास पालतू जानवर हैं, तो क्या उनके खाने और पानी के कटोरे चलने के रास्ते से हटकर रखे हैं?	☐ हां ☐ नहीं
क्या आपके पालतू जानवर के कॉलर में घंटी लगी है, ताकि आपको पता रहे कि वह कहां है और आप उससे टकराकर गिरने से बच सकें?	☐ हां ☐ नहीं
क्या पालतू जानवरों के खिलौने चलने के रास्तों और सीढ़ियों से हटाकर रखे जाते हैं?	☐ हां ☐ नहीं

गिरने के जोखिम का स्वयं आकलन

इन सवालों के जवाब देने में कुछ मिनट लगाएं। यह स्वयं-जांच आपको यह समझने में मदद कर सकती है कि आपके गिरने का जोखिम कितना है और आपको आगे क्या करना चाहिए। जितने अधिक विकल्पों पर निशान लगे होंगे, गिरने का जोखिम उतना ही अधिक होगा।

- ☐ **क्या पिछले एक साल में आप गिरे हैं?**
  जिन लोगों को पहले गिरने का अनुभव हो चुका है, उनके दोबारा गिरने की संभावना अधिक होती है।
- ☐ **क्या आपको अपने पैरों पर खड़े होने या चलने में अस्थिरता महसूस होती है, या सुरक्षित रूप से आने-जाने के लिए आपको छड़ी या वॉकर इस्तेमाल करने की सलाह दी गई है?**
  जिन लोगों को अस्थिरता महसूस होती है या जिन्हें छड़ी या वॉकर इस्तेमाल करने की सलाह दी गई है, उनके पहले से ही गिरने की संभावना अधिक हो सकती है।
- ☐ **क्या आपको गिरने की चिंता रहती है?**
  गिरने का डर डिप्रेशन का कारण बन सकता है और स्वास्थ्य और आत्मनिर्भरता में लगातार गिरावट का सिलसिला शुरू कर सकता है।
- ☐ **क्या आपको बिना हाथों का सहारा लिए कुरसी से उठने या सड़क के किनारे बने ऊंचे हिस्से पर चढ़ने में परेशानी होती है?**
  पैरों की कमज़ोर ताकत से लगभग गिरने की स्थिति में खुद को संभालने की हमारी क्षमता कम हो जाती है।
- ☐ **क्या आपके पैरों में संवेदना कुछ कम हो गई है?**
  पैरों में सुन्नपन के कारण ठोकर लग सकती है और आप गिर सकते हैं।
- ☐ **क्या आपको अक्सर जल्दी से बाथरूम जाना पड़ता है?**
  बाथरूम की ओर जल्दी-जल्दी जाने से, खासकर रात में, आपके गिरने का जोखिम बढ़ जाता है।
- ☐ **क्या आप हर दिन चार या उससे अधिक दवाएं लेते हैं?**
  दवाओं के आपसी प्रभाव से अक्सर चक्कर आ सकते हैं और मांसपेशियों की ताकत कम हो सकती है।
- ☐ **क्या आप सप्ताह में तीन बार से कम व्यायाम करते हैं?**
  शारीरिक गतिविधि पैरों की ताकत बनाए रखती है और गिरने के जोखिम को काफी कम करती है।
- ☐ **क्या आपकी पिछली आंखों की जांच को एक साल से अधिक समय हो गया है?**
  गिरने के जोखिम को कम करने के लिए आंखों के चश्मे का सही नंबर होना बहुत ज़रूरी है।
- ☐ **क्या आप मुश्किल गतिविधियों में मदद मांगने से हिचकिचाते हैं?**
  मदद मांगना समझदारी की निशानी है, कमजोरी की नहीं।

स्थानीय संसाधन

गिरने से बचाव के लिए व्यायाम और फिटनेस

SliverSneakers

यह 65 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लोगों के लिए बनाया गया स्वास्थ्य और फिटनेस कार्यक्रम है, जो कई मेडिकेयर एडवांटेज (Medicare Advantage) योजनाओं में शामिल है। इसका उद्देश्य आपको शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से मज़बूत और स्वस्थ बनाए रखने में मदद करना है। नियमित शारीरिक गतिविधि आपके दिल, मस्तिष्क, हड्डियों, मांसपेशियों और जोड़ों को स्वस्थ रखती है।

यह कार्यक्रम फिटनेस केंद्रों पर, लाइव ऑनलाइन फिटनेस कक्षाओं के माध्यम से और पहले से रिकॉर्ड किए गए वर्कआउट की अपनी सुविधा के अनुसार देखने योग्य वीडियो लाइब्रेरी के जरिए उपलब्ध है।

अपनी योग्यता की जांच करने और कक्षाओं का पता लगाने में मदद के लिए **tools.silversneakers.com** पर जाएं या 866-584-7389 पर कॉल करें।

स्थान

The Bellettini
1115 108th Ave NE, Bellevue
425-450-0800

North Bellevue Community Center
4063 148th Ave NE, Bellevue
425-452-7681

LA Fitness - Kelsey Creek
15053 Main St, Bellevue
425-698-2575

LA Fitness - Renton Landing
715 N Landing Way, Renton
206-922-0350

Planet Fitness - Crossroads
15600 NE 8th St, Bellevue
425-502-7826

Planet Fitness - Renton
4613 NE Sunset Blvd, Renton
425-255-5522

Planet Fitness - Issaquah
1810 12th Ave NW, Issaquah
425-395-7144

गिरने से बचाव के लिए व्यायाम और फिटनेस

Shape Up!

King County में छह भाग लेने वाले सामुदायिक और वरिष्ठ नागरिक केंद्रों में अपने लिए उपयुक्त स्वस्थ समुदाय खोजें। शेप अप (Shape Up) कार्यक्रम 50 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लोगों को समूह में होने वाली शारीरिक गतिविधियों की कक्षाओं में भाग लेने के लिए छूट देता है, ताकि आप शारीरिक रूप से सक्रिय हो सकें और सक्रिय बने रह सकें। सप्ताह में तीन से पांच बार शारीरिक गतिविधि करने से गिरने का जोखिम कम करने में मदद मिल सकती है।

Shape Up के बारे में अधिक जानकारी के लिए kingcounty.gov/shapeup पर जाएं या 206-684-4240 या 206-233-7138 पर कॉल करें।

स्थान

Bitter Lake Community Center
13035 Linden Ave N, Seattle
206-684-7524

Loyal Heights Community Center
2101 NW 77th St, Seattle
206-684-4052

Burien Community Center
14700 6th Ave SW, Burien
206-988-3700

Northshore Senior Center
10201 E Riverside Dr, Bothell
425-487-2441

Mt Si Senior Center
411 Main Ave S, North Bend
425-888-3434

Sno-Valley Senior Center
4610 Stephens Ave, Carnation
425-333-4152

गिरने से बचाव के लिए व्यायाम और फिटनेस

EnhanceFitness (EF)

एन्हांसफटिनेस (EnhanceFitness, EF) एक कम लागत वाला, प्रमाण-आधारति समूह व्यायाम और गरिने से बचाव कार्यक्रम है। यह हर स्तर की फटिनेस वाले बुज़ुर्गों को अधकि सक्रयि, ऊर्जावान और आत्मनरि्भर बनने में मदद करता है।

स्थान

The Gardens at Town Square
933 111th Ave NE, Bellevue
425-502-6787

Covenant Shores
9150 Fortuna Drive, Mercer Island
206-307-3830

University House - Issaquah
22975 SE Black Nugget Rd, Issaquah
425-207-3717

Aljoya - Mercer Island
2430 76th Ave SE, Mercer Island
206-452-3195

Peter Kirk Community Center
352 Kirkland Ave, Kirkland
425-587-3360

घर की सुरक्षा का आकलन और सुधार

One Step Ahead – King County EMS (One Step Ahead – King County Emergency Medical Services / वन स्टेप अहेड – King County आपातकालीन चिकित्सा सेवाएं)

घर की सुरक्षा का आकलन उन लोगों के लिए उपलब्ध है, जो:

- सहायता प्राप्त आवास, नर्सिंग होम, एडल्ट फ़ैमिली होम में नहीं रहते हैं या हॉस्पिस सेवाओं पर नहीं हैं।
- King County के निवासी हैं (Seattle को छोड़कर)।
- 50 वर्ष या उससे अधिक उम्र के हैं।
- किसी सहायक उपकरण के बिना चल सकते हैं।
- पिछले 6 महीनों में गिरने के कारण 911 पर कॉल कर चुके हैं।

Email fallprevention.ems@kingcounty.gov or call 206-263-8544

आवाजाही और सहायक उपकरण

MSHH Donor Closet—कम लागत वाले, नवीनीकृत चिकित्सा उपकरण

409 Howell Way, Edmonds
425-712-1807

3635 S Lawrence St, Tacoma
253-327-1033

Bellevue Healthcare—मोबिलिटी और चिकित्सा उपकरण किराए या खरीद के लिए
2015 152nd Ave NE, Redmond
425-451-2842

Bridge Ministries—Meyer Medical Equipment Centerअपनी क्षमता के अनुसार दान देकर मोबिलिटी उपकरण प्राप्त करें
15411 NE 95th St, Redmond
425-628-1751

Bellevue Fire Department (Bellevue अग्निशमन विभाग)

इस जानकारी को अपडेट रखें और ऐसी आसानी से पहुंच वाली जगह पर रखें, ताकि आपातकालीन स्थिति में सबसे पहले मदद के लिए पहुंचने वाले कर्मचारी को ज़रूरत पड़ने पर यह जानकारी तुरंत मिल सके।

फ्रिज पर लगाने वाला कार्ड

कार्ड भरने या अपडेट करने की तारीख: ____________________ जन्म तिथि ____________

नाम ______________________________ फोन ____________

पता ____

आपातकालीन संपर्क

1. नाम ______________________________ फोन ____________

2. नाम ______________________________ फोन ____________

मुख्य डॉक्टर ______________________________ फ़ोन ____________

पसंदीदा अस्पताल ____

दवाओं से एलर्जी ____

क्या पुनर्जीवित करने की कोशिश की जाए? ☐ हाँ ☐ नही अगर नहीं, तो आपका “पुनर्जीवित न करने” का निर्देश कहां रखा गया है? ____________________

वर्तमान में ली जा रही दवाएं	दवा लेने का कारण
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

Bellevue Fire Department

Fire Prevention Division

425-452-6892

BellevueWA.gov/fire

fire_prevention@bellevuewa.gov

450 110th Ave NE, Bellevue WA 98004

BFD-26-76907-HI

वैकल्पकि प्रारूप, दुभाषएि या उचति संशोधन का अनुरोध करने के लएि कृपया कम से कम 48 घंटे पहले 425-452-6892 (वॉइस) पर फ़ोन करें या fire_prevention@bellevuewa.gov पर ईमेल करें। संशोधन से जुड़ी शकियतों के लएि City of Bellevue अमेरकिन्स वदि डसिएबलिटीज़ एक्ट(Americans with Disabilities Act, ADA), पद VI और समान अवसर अधकिारी से ADATitleVI@bellevuewa.gov पर संपर्क करें।