Bellevue Fire Department

పతనం నివారణ
వనరుల మార్గదర్శి

విషయ సూచిక

స్వాగత లేఖ 3

సాధారణ ప్రమాద కారకాలు 4

ప్రమాదాలను ఎదుర్కోవడం 6

ఇంటి భద్రతా మదింపు 7

పతన ప్రమాద స్వీయ-మదింపు 10

స్థానిక వనరులు 11

రిఫ్రిజిరేటర్ కార్డ్ 15

ప్రియమైన సంఘం సభ్యులకు,

ప్రతి ఒక్కరినీ సురక్షితంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచడం ఒక సమిష్టి ప్రయత్నం, మరియు మన మొత్తం సంఘం శ్రేయస్సుకు మద్దతు ఇవ్వడానికి పతనాలను నివారించడం అత్యంత సులభమైన మార్గాలలో ఒకటి. ఎవరైనా వారి 30లలో, 50లలో, 70లలో లేదా ఆపైన వయస్సులో ఉన్నా, జారి పడటం మరియు తడబడటం ఎవరికైనా జరగవచ్చు- కానీ కొన్ని ఆచరణాత్మక చర్యలు పెద్ద మార్పును తీసుకురాగలవు. ఇంట్లో పతన ప్రమాదాలను తగ్గించడంలో సహాయపడేందుకు సులభమైన, రోజువారీ చిట్కాలను ఈ సమాచార మార్గదర్శి అందిస్తుంది. ఇది ప్రతి వయస్సు వారు చురుకుగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో మరియు అనుసంధానంతో ఉండటానికి సురక్షితమైన ప్రదేశాలను సృష్టిస్తుంది.

ఈ మార్గదర్శిని దయచేసి పరిశీలించి, స్నేహితులు, పొరుగువారు లేదా దీని వల్ల ప్రయోజనం పొందగల ఎవరితోనైనా పంచుకోండి. మన సంఘాన్ని అందరికీ మరింత సురక్షితంగా మార్చడానికి కలిసి పనిచేద్దాం.

సాధారణ ప్రమాద కారకాలు

శారీరక మరియు ఆరోగ్య సంబంధిత ప్రమాదాలు

- మందులు—నాలుగు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మందులు తీసుకోవడం పతన ప్రమాదాలను గణనీయంగా పెంచుతుంది. బెంజోడయాజిపైన్‌లు రాత్రిపూట పడిపోయే ప్రమాదాన్ని మరియు తుంటి ఎముక విరుగుదల ప్రమాదాన్ని 44% పెంచుతాయి.
- వైద్య పరిస్థితులు—రక్తనాళ వ్యాధులు, కీళ్ల వాతం, థైరాయిడ్ పనిచేయకపోవడం, మధుమేహం, మానసిక కుంగుబాటు మరియు దీర్ఘకాలిక అవరోధక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) పతన ప్రమాదాలను పెంచవచ్చు
- గమనం మరియు చలనశీలతలో లోపం—30 సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత బలం మరియు ఓర్పు ప్రతి దశాబ్దానికి 10% తగ్గుతాయి
- దృష్టి లోపం—సరిగా కనిపించకపోవడం అడ్డంకులను గుర్తించడం కష్టతరం చేస్తుంది
- పాదాల సమస్యలు—సాధారణ నొప్పి, కాళ్ళపై గట్టిపడిన చర్మం, పొడవైన కాలివేళ్ల వైకల్యాలు, పుండ్లు మరియు గోళ్ల వైకల్యాలు సమతుల్యత సమస్యను మరియు పడిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి

ఇంటి పరిసరాల ప్రమాదాలు

- సరిపడని వెలుతురు—తక్కువ లేదా మసక వెలుతురు మీరు వెళ్తున్న దారిని చూడటం కష్టతరం చేస్తుంది
- తడబడే ప్రమాదాలు—వదులుగా ఉన్న కార్పెట్‌లు, వైర్లు, చిందరవందర మరియు అసమాన ఉపరితలాలు అన్నీ సాధారణ తడబడే ప్రమాదాలు
- భద్రతా సదుపాయాల లోపం—హ్యాండ్‌రెయిల్స్ మరియు గ్రాబ్ బార్‌లు పడిపోయే ప్రమాదాలను తగ్గించగలవు
- జారుడు నేలలు—తడిగా ఉన్న లేదా మెరుగుపెట్టిన నేలలు పతన ప్రమాదాలను పెంచుతాయి

ప్రవర్తనా మరియు జీవనశైలి కారకాలు

- పడిపోతానేమో అనే భయం—ఇటీవల పడిపోయిన రోగులలో 70% మంది పడిపోతానేమో అనే భయాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు మరియు వీరిలో 50% మంది ఈ భయం కారణంగా కార్యకలాపాలను పరిమితం చేసుకోవచ్చు లేదా మానుకోవచ్చు, తద్వారా వారి పతన ప్రమాదాన్ని పెంచుకుంటారు
- పోషకాహార లోపం—విటమిన్ D లోపం కండరాల బలహీనత, బోలు ఎముకల వ్యాధి మరియు లోపభూయిష్ట గమన విధానాలకు దారితీయవచ్చు
- తొందరపడటం లేదా ఒకేసారి బహుళ పనులు చేయడం—తొందరపడటం తప్పటడుగులు, తడబాట్లు మరియు పడిపోయే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది
- సహాయక పరికరాలను ఉపయోగించకపోవడం—కర్ర, వాకర్, ఇతర సహాయక పరికరం లేదా తగిన పాదరక్షలను ఉపయోగించకపోవడం అస్థిరతకు కారణం కావచ్చు

ప్రమాదాలను ఎదుర్కోవడం

పతనాలు సాధారణమే, కానీ అనివార్యం కాదు. అవగాహనతో మరియు సాధారణ చర్యలతో, మీరు ఇంట్లో మరింత సురక్షితంగా మరియు ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండగలరు.

1. బలం మరియు సమతుల్యతను పెంపొందించుకోవడానికి చురుకుగా ఉండండి
2. దృష్టి మరియు వినికిడిని క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోండి
3. పతనానికి సంబంధించిన దుష్ప్రభావాలను గుర్తించడానికి వైద్యునితో మందులను సమీక్షించండి
4. చిందరవందరను మరియు తడబడే ప్రమాదాలను తొలగించడం, వెలుతురును మెరుగుపరచడం మరియు గ్రాబ్ బార్‌లను అమర్చడం ద్వారా మీ ఇంటిని మరింత సురక్షితంగా చేయండి
5. జారని అరికాళ్లు ఉన్న సరైన పాదరక్షలను ధరించండి
6. అవసరమైనప్పుడు సహాయక పరికరాలను ఉపయోగించండి
7. పతన ప్రమాదాల గురించి మీ వైద్యుడు లేదా సంరక్షణ ప్రదాత తో మాట్లాడండి

ఇంటి భద్రతా మదింపు

వెలుపలి ప్రాంతం

ముందు మెట్ల వద్ద హ్యాండ్‌రెయిల్స్ ఉన్నాయా? అవి భద్రంగా ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
పక్క మరియు వెనుక మెట్ల వద్ద హ్యాండ్‌రెయిల్స్ ఉన్నాయా? అవి భద్రంగా ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
మెట్లు సమానంగా ఉన్నాయా మరియు విరిగిన లేదా పెచ్చులూడిన భాగాలు లేకుండా సులభంగా నడవగలిగేలా ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
ఇంటి చుట్టూ ఉన్న నడక మార్గాలు సమానంగా ఉన్నాయా మరియు వాకర్ లేదా కర్రతో ఉపయోగించగలిగేంత వెడల్పుగా ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
నడక మార్గాలు మితిమీరి పెరిగిన చెట్లు మరియు పొదల నుండి విముక్తంగా ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
ఇంట్లోకి ప్రవేశించేటప్పుడు లేదా బయటకు వెళ్లేటప్పుడు మీరు పైకి లేదా కిందకు అడుగు వేయనవసరం లేకుండా, ప్రతి ప్రవేశ ద్వారం వద్ద గడప వసారా లేదా మొదటి మెట్టుతో సమానంగా ఉందా?	☐ అవును	☐ కాదు

ప్రవేశ ద్వారాలు మరియు వసారాలు

మెట్లు మరియు నడక మార్గాలు బాగా మరమ్మతు చేయబడి, చిందరవందర లేకుండా ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
ప్రవేశ ద్వారం వద్ద మంచి వెలుతురు ఉందా?	☐ అవును	☐ కాదు
జారిపోయే లేదా ముడతలు పడే ఏవైనా చిన్న తివాచీలు లేదా డోర్‌మ్యాట్‌లు ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
లైట్ స్విచ్‌లు సులభంగా అందుబాటులో ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు

నివాస ప్రాంతాలు

మార్గాలు స్పష్టంగా మరియు సులభంగా నడవగలిగేంత వెడల్పుగా ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
తీగలు మరియు వైర్లు భద్రంగా అమర్చబడి, నడక మార్గాలకు దూరంగా ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
అన్ని కార్పెట్‌లు మరియు చిన్న తివాచీలు టేప్ చేయబడి, గోళ్లతో బిగించబడి లేదా జారని బ్యాకింగ్ మీద ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
ఫర్నిచర్ స్థిరంగా ఉంది మరియు దానిలోకి ఎక్కడం మరియు దిగడం సులభంగా ఉందా?	☐ అవును	☐ కాదు
నిలబడేటప్పుడు లేదా కూర్చునేటప్పుడు ఆసరా కోసం కుర్చీలకు చేతి ఆనుకోళ్లు ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
తగినంత వెలుతురు ఉందా మరియు లైట్ స్విచ్‌లు సులభంగా అందుబాటులో ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు

పడకగది

మంచానికి సులభంగా అందుబాటులో ఉండేలా లైట్ లేదా లైట్ స్విచ్ ఉందా?	☐ అవును	☐ కాదు
బాత్‌రూమ్‌కు వెళ్లే మార్గాన్ని వెలిగించడానికి నైట్‌లైట్‌లు అమర్చబడి ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
మంచం ఎత్తు ఎక్కడానికి మరియు దిగడానికి సురక్షితంగా మరియు సౌకర్యవంతంగా ఉందా?	☐ అవును	☐ కాదు
మీరు మంచానికి దగ్గరగా ఫోన్ లేదా అత్యవసర హెచ్చరిక పరికరాన్ని ఉంచుకుంటారా?	☐ అవును	☐ కాదు
నేలలు మరియు నడక మార్గాలు, ముఖ్యంగా మంచం దగ్గర, చిందరవందర, తీగలు మరియు వదులుగా ఉన్న తివాచీల నుండి విముక్తంగా ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు

బాత్‌రూమ్

బాత్‌రూమ్ ప్రవేశ ద్వారం వాకర్ లేదా కర్రతో ఉపయోగించగలిగేంత వెడల్పుగా ఉందా?	☐ అవును	☐ కాదు
టాయిలెట్ దగ్గర మరియు టబ్ లేదా షవర్‌లో గ్రాబ్ బార్‌లు అమర్చబడి ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
టాయిలెట్ సీటు సౌకర్యవంతమైన ఎత్తులో ఉందా లేదా అవసరమైతే రైజర్ ఉందా?	☐ అవును	☐ కాదు
బాత్‌టబ్ సులభంగా ఎక్కడానికి మరియు దిగడానికి తగినంత తక్కువ ఎత్తులో ఉందా?	☐ అవును	☐ కాదు
టబ్ లేదా షవర్‌లో జారని మ్యాట్‌లు లేదా స్ట్రిప్‌లు అమర్చబడి ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
షవర్ చైర్ లేదా బాత్ బెంచ్ మరియు హ్యాండ్‌హెల్డ్ షవర్ అందుబాటులో ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
బాత్ లేదా షవర్ బయట ఉన్న బాత్‌మ్యాట్‌లకు జారని బ్యాకింగ్ ఉందా?	☐ అవును	☐ కాదు
రాత్రి సమయంతో సహా తగినంత వెలుతురు ఉందా?	☐ అవును	☐ కాదు

వంటగది మరియు భోజనశాల

తరచుగా ఉపయోగించే వస్తువులు అర లేదా అలమారాల్లో స్టెప్ లాడర్ లేకుండా సులభంగా అందుబాటులో ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
ఎత్తులో ఉన్న వస్తువులను అందుకోవడానికి కుర్చీలు లేదా అస్థిర నిచ్చెనలు ఉపయోగించకుండా, గట్టి హ్యాండిల్ ఉన్న స్టెప్ స్టూల్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
నేల చిందిన ద్రవాలు మరియు తడబడే ప్రమాదాల నుండి విముక్తంగా ఉంచబడిందా?	☐ అవును	☐ కాదు
వంట మరియు ఆహారం సిద్ధం చేసే ప్రాంతాలపై ప్రకాశవంతమైన వెలుతురు ఉందా?	☐ అవును	☐ కాదు
భోజన కుర్చీలకు గట్టి చేతి ఆనుకోళ్లు ఉన్నాయా మరియు చక్రాలు లేవా?	☐ అవును	☐ కాదు
రిఫ్రిజిరేటర్ స్థిరంగా ఉంది మరియు తెరవడం సులభంగా ఉందా?	☐ అవును	☐ కాదు
అత్యవసర సహాయకులకు అవసరమైతే మందుల కార్డు నింపబడి, అందుబాటులో ఉందా?	☐ అవును	☐ కాదు

మెట్లు మరియు అంతస్తు మార్పులు

మెట్ల మార్గాలకు ఇరువైపులా హ్యాండ్‌రెయిల్స్ భద్రంగా బిగించబడి ఉన్నాయా? అవి మెట్ల పైభాగం నుండి కిందిభాగం వరకు వెళ్తున్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
మెట్లు సమానంగా ఉన్నాయా మరియు విరిగిన లేదా పెచ్చులూడిన భాగాలు లేకుండా సులభంగా నడవగలిగేలా ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
మెట్లు మరియు మెట్ల మార్గాలు వస్తువుల నుండి విముక్తంగా ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
మెట్లు మెట్ల పైభాగం మరియు కిందిభాగంలో లైట్ స్విచ్‌లతో బాగా వెలుతురు కలిగి ఉన్నాయా?	☐ అవును	☐ కాదు

పెంపుడు జంతువులు

మీకు పెంపుడు జంతువులు ఉంటే, ఆహారం మరియు నీటి గిన్నెలు నడక మార్గాలకు దూరంగా ఉంచబడ్డాయా?	☐ అవును	☐ కాదు
మీ పెంపుడు జంతువు కాలర్‌పై గంట ధరిస్తుందా, తద్వారా మీరు అది ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకుని దానిపై తడబడకుండా ఉండగలరు?	☐ అవును	☐ కాదు
పెంపుడు జంతువుల ఆటవస్తువులు నడక మార్గాలు మరియు మెట్లకు దూరంగా ఉంచబడ్డాయా?	☐ అవును	☐ కాదు

పతన ప్రమాద స్వీయ-మదింపు

ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వడానికి కొన్ని నిమిషాలు కేటాయించండి. ఈ స్వీయ-తనిఖీ మీ పడిపోయే ప్రమాదాన్ని మరియు తర్వాత ఏమి చేయాలో అర్థం చేసుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ఎక్కువ అంశాలు గుర్తించబడితే, పడిపోయే ప్రమాదం అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

- ☐ **మీరు గత సంవత్సరంలో పడిపోయారా?పడిపోయిన వ్యక్తులు**
  మళ్లీ పడిపోయే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- ☐ **మీరు మీ కాళ్లపై అస్థిరంగా అనిపించారా లేదా సురక్షితంగా తిరిగేందుకు కర్ర లేదా వాకర్ ఉపయోగించమని సలహా ఇవ్వబడ్డారా?**
  అస్థిరంగా భావించే లేదా కర్ర లేదా వాకర్ ఉపయోగించమని సలహా ఇవ్వబడిన వ్యక్తులు ఇప్పటికే పడిపోయే అవకాశం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు.
- ☐ **మీరు పడిపోతానేమో అని భయపడ్డారా?**
  పడిపోతానేమో అనే భయం మానసిక కుంగుబాటుకు మరియు ఆరోగ్యం, స్వతంత్రత క్షీణించే వలయానికి దారితీయవచ్చు
- ☐ **మీరు మీ చేతులను ఉపయోగించకుండా కుర్చీ నుండి లేవడంలో లేదా ఫుట్‌పాత్ అంచుపైకి అడుగు వేయడంలో ఇబ్బంది పడుతున్నారా?**
  తగ్గిన కాళ్ల బలం, పడబోయి తప్పించుకునే మన సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- ☐ **మీ కాళ్లలో కొంత తిమ్మిరి కలిగిందా?**
  పాదాల తిమ్మిరి తడబాటుకు మరియు పడిపోవడానికి దారితీయవచ్చు.
- ☐ **మీరు తరచుగా టాయిలెట్‌కు తొందరపడి వెళ్లవలసి వస్తుందా?**
  ముఖ్యంగా రాత్రిపూట బాత్‌రూమ్‌కు తొందరపడటం, మీ పడిపోయే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
- ☐ **మీరు రోజుకు నాలుగు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మందులు తీసుకుంటున్నారా?**
  మందుల పరస్పర చర్యలు తరచుగా తలతిరగడాన్ని పెంచుతాయి మరియు కండరాల బలాన్ని తగ్గిస్తాయి.
- ☐ **మీరు వారానికి మూడు సార్ల కంటే తక్కువగా వ్యాయామం చేస్తున్నారా?**
  శారీరక శ్రమ కాళ్ల బలాన్ని కాపాడుతుంది మరియు పడిపోయే ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది.
- ☐ **మీ చివరి కంటి పరీక్ష జరిగి ఒక సంవత్సరం కంటే ఎక్కువ కాలం అయ్యిందా?**
  మీ పడిపోయే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సరైన కళ్లజోడు ప్రిస్క్రిప్షన్ చాలా అవసరం.
- ☐ **సవాలుతో కూడిన కార్యకలాపాలలో సహాయం అడగడానికి మీరు వెనుకాడుతున్నారా?**
  సహాయం అడగడం అనేది తెలివితేటలకు సంకేతమే తప్ప బలహీనతకు కాదు.

స్థానిక వనరులు

పతన నివారణ కోసం వ్యాయామం మరియు ఫిట్‌నెస్

SilverSneakers

65+ వయస్సు గల పెద్దల కోసం రూపొందించబడిన ఆరోగ్య మరియు ఫిట్‌నెస్ కార్యక్రమం, ఇది అనేక మెడికేర్ అడ్వాంటేజ్ (Medicare Advantage) ప్లాన్‌లలో చేర్చబడి ఉంటుంది. శరీరం, మనస్సు మరియు ఆత్మలో మీరు బలంగా ఉండటానికి సహాయపడటమే దీని లక్ష్యం. క్రమమైన శారీరక శ్రమ మీ గుండె, మెదడు, ఎముకలు, కండరాలు మరియు కీళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

ఫిట్‌నెస్ కేంద్రాల్లో, ప్రత్యక్ష ఆన్‌లైన్ ఫిట్‌నెస్ తరగతుల ద్వారా మరియు ముందుగా రికార్డు చేయబడిన వ్యాయామాల ఆన్-డిమాండ్ వీడియో లైబ్రరీ ద్వారా అందించబడుతుంది.

మీ అర్హతను తనిఖీ చేయడంలో మరియు తరగతులను గుర్తించడంలో సహాయం కోసం tools.silversneakers.com సందర్శించండి లేదా 866-584-7389కి కాల్ చేయండి.

ప్రాంతాలు

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

పతన నివారణ కోసం వ్యాయామం మరియు ఫిట్‌నెస్

Shape Up!

King County లోని ఆరు భాగస్వామ్య సంఘం మరియు సీనియర్ కేంద్రాల్లో మీ ఆరోగ్యకరమైన సంఘాన్ని కనుగొనండి. షేప్ అప్ (Shape Up) కార్యక్రమాలు 50+ వయస్సు గల పెద్దలకు గ్రూప్ శారీరక శ్రమ తరగతుల్లో పాల్గొనడానికి డిస్కౌంట్‌ను అందిస్తాయి, తద్వారా మీరు చురుకుగా మారి, చురుకుగా ఉండగలరు. వారానికి మూడు నుండి ఐదు సార్లు శారీరక శ్రమలో పాల్గొనడం పడిపోయే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

షేప్ అప్ గురించి మరింత సమాచారం కోసం kingcounty.gov/shapeup సందర్శించండి లేదా 206-684-4240 లేదా 206-233-7138కి కాల్ చేయండి.

ప్రాంతాలు

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

పతన నివారణ కోసం వ్యాయామం మరియు ఫిట్‌నెస్

EnhanceFitness (EF)

ఎన్‌హాన్స్‌ఫిట్‌నెస్ (EnhanceFitness, EF) అనేది తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన, ఆధారాలతో నిరూపించబడిన సమూహ వ్యాయామం మరియు పతన నివారణ కార్యక్రమం, ఇది అన్ని స్థాయిల ఫిట్‌నెస్ కలిగిన వృద్ధులు మరింత చురుకుగా, శక్తివంతంగా మరియు సాధికారతతో మారడానికి సహాయపడుతుంది.

ప్రాంతాలు

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

ఇంటి భద్రతా మదింపులు మరియు మార్పులు

వన్ స్టెప్ అహెడ్ (One Step Ahead) - కింగ్ కౌంటీ EMS

ఈ కింది వారి కోసం ఇంటి భద్రతా మదింపు:

- సహాయక నివాసాలు, నర్సింగ్ హోమ్‌లు, అడల్ట్ ఫ్యామిలీ హోమ్‌లలో నివసించని లేదా హాస్పిస్ సేవలను పొందని వారు
- కింగ్ కౌంటీ నివాసితులు (Seattle మినహా)
- 50+ సంవత్సరాల వయస్సు గలవారు
- సహాయక పరికరాలు లేకుండా నడవగల సామర్థ్యం గలవారు
- గత 6 నెలల్లో పడిపోవడం వల్ల 911కు కాల్ చేసిన వారు

fallprevention.ems@kingcounty.govకి ఇమెయిల్ చేయండి లేదా 206-263-8544కి కాల్ చేయండి

చలనశీలత మరియు సహాయక పరికరాలు

MSHH Donor Closet—తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన, పునరుద్ధరించబడిన వైద్య పరికరాలు

409 Howell Way, Edmonds
425-712-1807

3635 S Lawrence St, Tacoma
253-327-1033

Bellevue Healthcare—అద్దెకు
లేదా కొనుగోలుకు అందుబాటులో ఉండే చలనశీలత మరియు వైద్య పరికరాలు
2015 152nd Ave NE, Redmond
425-451-2842

Bridge Ministries—Meyer Medical Equipment Center , మీరు ఇవ్వగలిగినంత విరాళంగా అందించే చలనశీలత పరికరాలు
15411 NE 95th St, Redmond
425-628-1751

Bellevue Fire Department

మొదటి ప్రతిస్పందకులకు అవసరమైతే, ఈ సమాచారాన్ని తాజాగా మరియు అందుబాటులో ఉండే ప్రదేశంలో ఉంచండి.

రిఫ్రిజిరేటర్ కార్డ్

కార్డు పూర్తి చేసిన లేదా నవీకరించిన తేదీ: ____________ పుట్టిన తేదీ ____________

పేరు ______________________ ఫోన్ ____________

చిరునామా ______________________

అత్యవసర పరిచయాలు

1. పేరు ______________________ ఫోన్ ____________

2. పేరు ______________________ ఫోన్ ____________

ప్రాథమిక వైద్యుడు ______________________ ఫోన్ ____________

ఆసుపత్రి ప్రాధాన్యత ______________________

మందులకు అలర్జీలు ______________________

పునరుజ్జీవింపజేయాలా? ☐ అవును ☐ కాదు కాదు అయితే, మీ "పునరుజ్జీవింపజేయవద్దు"

DNR పత్రం ఎక్కడ ఉంది? ______________________

ప్రస్తుత మందులు	తీసుకోవడానికి కారణం
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-TE

ప్రత్యామ్నాయ ఫార్మాట్‌లు, వ్యాఖ్యాతలు లేదా సహేతుకమైన మార్పు అభ్యర్థనల కోసం దయచేసి కనీసం 48 గంటల ముందుగా 425-452-6892 (వాయిస్)కి ఫోన్ చేయండి లేదా fire_prevention@bellevuewa.gov కు ఇమెయిల్ చేయండి. మార్పులకు సంబంధించిన ఫిర్యాదుల కోసం, సిటీ ఆఫ్ బెల్లెవ్యూ ADA, టైటిల్ VI, మరియు ఈక్వల్ ఆపర్చునిటీ ఆఫీసర్ (City of Bellevue ADA, Title VI, and Equal Opportunity Officer)ను ADATitleVI@bellevuewa.gov వద్ద సంప్రదించండి.