Remembering When ™

A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults

(Sonje kilè)

(Yon pwogram prevansyon ka dife ak tonbe pou granmoun aje)

Lis konsiderasyon pou fè yon Kay san Danje

Moun ki gen 65 oswa pase 65 anne gen plis chans pou yo pran so oswa pou yon an danje poutèt dife lakay-yo. Granmoun ki aje ka sèvi ak lis sa-a pou yo verifye lakay-yo san danje. Yon pwofesyonnèl lasante, yon enfimyè, yon volontè, yon manm fanmi-an, oswa yon zanmi gen dwa sèvi ak lis sa-a tou pou ede granmoun ki aje idantifye sitiyasyon ki danjere nan kay-la, diskite solisyon ki genyen, epi ranfòse mesaj prevansyon so ak dife.

Prevansyon So

EGZÈSIS

☐ *Eske ou fè egzèsis regilyèman?*
Lè ou fè egzèsis regilyèman, sa ede-ou gen fòs epi amelyore ekilib ak kowòdinasyon-ou. Mande doktè-ou oswa yon lòt pwofesyonnèl lasante ki egzèsis fizik ki pi bon pou ou.

PRAN TAN-OU

☐ *Eske ou prese pou reponn telefòn oswa ouvri pòt-ou?*
Pran tan-ou. Lè ou prese oswa distrè sa ogmante risk pou ou pran so. Leve sou chèz dousman. Chita yon moman anvan ou leve nan kabann-ou. Kanpe epi pran ekilib-ou anvan ou mache.

DEGAJE CHEMEN-OU

☐ *Eske gen bagay ki kapab fè-ou tonbe (sa vle di, mòso papye, liv, fil elektrik, soulye) atè kote pou moun mache oswa nan eskalye?*
Ranmase bagay sa yo. Toujou retire bagay ki nan eskalye pou yo pa fè moun tonbe.

☐ *Lè se livè, eske twotwa, mach eskalye-yo, ak kote pou moun mache gen nèj ak glas?*
Retire nèj ak glas kote moun ap met pye-yo. Si sa nesesè, mande pou yo ede-ou retire nèj ak glas.

OKIPE TÈT-OU

☐ *Eske ou te fè yo tcheke zye-ou?*
Chache wè yon doktè zye yon fwa chak anne. Lè ou pa wè byen ou gen dwa ogmante risk pou ou tonbe.

- [ ] *Eske ou gen limyè lannwit sou pasaj ant chanm-ou ak twalèt-ou?*
  Limyè lanmwit se fason ki pi bon mache epi ki pi fasil pou klere kote wap mete pye-ou.

- [ ] *Eske ou limen limyè anvan ou monte oswa desann eskalye?*
  Ou dwe gen switch limyè e anwo e anba eskalye-a. Si sa nesesè, mande pou yo ede-ou enstale nouvo switch. Pa janm monte oswa desann eskalye nan fè nwa.

- [ ] *Eske tout pyès gen yon switch men ou ka manyen sou kote pòt-la?*
  Sinon, mande pou yo ede-ou enstale nouvo switch.

YO GLISE LÈ YO MOUYE

- [ ] *Eske ou gen tapi ki pa glise nan basen ak douch-yo?*
  Sèvi ak tapi ki pa glise lè wap benyen pou ou pa glise epi tonbe.

- [ ] *Eske ou gen ba fè ou kapab kenbe lè ou nan basen, nan douch oswa sou twalèt?*
  Ou dwe fè yo estale nan tout twalèt ba fè pou ou kenbe. (Gen ba fè ki fasil pou enstale epi ki bon mache ou kapab estale bò kote basen-an.) Pa janm sèvi ak kote sèvyèt-la kroke-a oswa ak rido twalèt-la pou ede-ou leve.

- [ ] *Eske ou siye tout likid ki tonbe touswit?*
  Likid ki tonbe fè atè-a glise; menm detwa gout likid oswa grès gen dwa fè yon moun tonbe.

TI TAPI KAPAB FÈ-OU TONBE

- [ ] *Eske tapi-ou–yogen kawòptchou anba-yo pou anpeche-yoglise?*
  Sèvi sèlman ak tapi ki pa glise. Retire tout pli nan tapi ak kapèt.

- [ ] *Eske tapi-ou gen pli oswa li abime?*
  Si repons-lan se wi, mande pou yo ede-ou repare oswa ranplase tapi-a.

MACHE AK PREKOSYON

- [ ] *Eske gen ranp ki solid epi ki fasil pou kenbe sou toude bò eskalye-a?*
  Si repons-lan se non, mande pou yo ede-ou byen fikse ranp ki pa solid, oswa enstale nouvo ranp sou tou de bò epi sou tout longè eskalye-a.

PI BON PYE-OU DEVAN

- [ ] *Eske ou mete talon wo, soulye kap sòti nan pye-ou, oswa pantouf?*
  Mete soulye ki byen solid, ki pèmèt pye-ou byen rantre ladan-yo, ki pa gen talon wo epi ki gen semèl ki pa glise. Yo gen mwens danje pase soulye ki gen talon wo, tenis ki gen semèl pwès, pantouf, oswa ba.

- [ ] *Eske ou pran medikaman?*
  Fè doktè-ou oswa famasyen-an wè lis tout medikaman wap pran; sa enkli medikaman ou achte san preskripsyon. Gen medikaman ki gen dwa aji sou ekilib ak kowòdinasyon-ou.

Prevansyon Dife

SI OU FIMEN…

☐ *Si gen moun lakay-ou ki fimen, ak ki kalite sandriye ou sèvi?*
Sandriye ki laj, ki fon epi ki san pwent pi bon. Mouye bout sigarèt ak sann-nan anvan ou vide sa ki nan sandriye-a nan poubèl.

☐ *Ki abitid ou genyen lè wap fimen?*
Fimen se pi gwo kòz lanmò poutèt dife nan kay. Pa janm fimen lè ou gen tèt vire, lè ou santi alkòl oswa medikaman aji sou ou, lè ou kouche, oswa lè ou nan kabann.

BAY APARÈY CHOFAJ-YO ESPAS

☐ *Nan ki distans aparèy chofaj-yo ye parapò ak bagay ki ka pran dife?*
Mete nenpòt bagay ki ka boule, enkli ou-menm, omwens twa pye (yon mèt) distans aparèy chofaj ak chemine. Ou dwe etenn epi deploge aparèy chofaj-yo lè wap kite kay-ou oswa lè ou pral dòmi.

SEKIRITE ELEKTRIK

☐ *Eske ou gen fil elektrik ki dekale oswa abimen lakay-ou?*
Deploge-yo a menmtan. Fè repare-yo oswa ranplase-yo.

☐ *Eske gen fil elektrik ki pase nan pòt-yo oswa anba tapi?*
Deploge-yo anmenmtan epi fè yo mete-yo yon kote ki gen mwens danje.

AJI AK SAJÈS NAN KWIZIN-NAN

☐ *Ki sa ou mete sou ou lè wap fè manje?*
Pou anpeche rad-ou pran dife, mete rad ak manch ki jis, ki retrouse oswa ki kout. Sèvi ak gan pou manyen pwelon ak kaswòl ki cho.

☐ *Eske ou konn sa pou ou fè si rad-ou pran dife?*
Kanpe (pa kouri), lage kò-ou dousman atè, kouvri figi-ou ak men-ou, epi woule kò-ou atè-a san rete pou toufe dife-a. Si ou pa kapab "kanpe, lage kò-ou, epi woule kò-ou," toufe dife-a ak yon sèvyèt oswa yon blankèt.

☐ *Sa pou ou fè si ou boule?*
Tranpe pati nan kò-ou ki boule-a nan dlo fre ant 10 ak 15 minit. Si boule-a grav, chèche asistans medikal touswit. Pa janm mete bè oswa lòt grès sou yon kote ki boule.

☐ *Eske ou konn sa pou ou fè si yon pwelon pran dife?*
Mete yon kouvèti sou pwelon-an epi etenn flanm dife-a. Oswa ale kay yon vwazen epi rele depatman ponpye-a touswit.

☐ *Eske ou rete nan kwizin-nan pandan wap fè manje?*
Pa janm kite fou-an limen si ou pa nan pyès-la. Sèvi ak yon aparèy ki konte minit pou fè-ou sonje tcheke manje-a. Pa sèvi ak fou si ou gen tèt vire oswa si ou santi alkòl oswa medikaman aji sou ou.

☐ *Eske ou sèvi ak makwowev (fou ak mikrowonn)?*
Sonje menm lè makwowev-la rete frèt, manje ki landann-nan menm gen dwa cho anpil. Pou ou pa boule, pran prekosyon lè wap retire kouvèti oswa anvlòp kawòtchou manje-yo.

ALAM DIFE SOVE LAVI MOUN

☐ *Eske ou gen omwens yon alam dife nan chak etaj lakay-ou epi toupre kote moun ap dòmi?*
Si repons-la se non, mande pou yo ede-ou enstale alam. Yon dife gen dwa pran nenpòt kote lakay-ou epi gaye byen rapid. Ou bezwen alam dife yo avèti-ou bonnè pou ou kite kay-ou san danje oka ta gen yon dife. Si ou gen pwoblèm tande, sonje achte aparèy ki gen alam ki pi fò oswa limyè kap flache.

☐ *Eske ou teste alam dife-ou?*
Pou teste alam dife-ou, peze bouton tès-la yon fwa chak mwa. Fòk ou chanje pil-yo omwens yon fwa chak anne, oswa nenpòt lè alam nan fè yon ti bwi pou di-ou pil-la pres-ke fini. Ou dwe fè chanje nenpòt alam dife ki gen plis pase 10anne.

PLANIFYE EPI PRATIKE KIJAN WAP SOVE

☐ *Sa pou ou fè si gen yon dife lakay-ou?*
Soti pi vit ou kapab epi pa retounen anndan pou onkenn rezon. Lè ou rive deyò-a, sèvi ak telefòn yon vwazen pou rele depatman ponpye-a.

☐ *Eske ou konn de fason pou kite tout pyès nan kay-la?*
Verifye tout pòt ak fennèt ka louvri fasil. Ba sekirite dwe gen aparèy ki pèmèt-ou retire-yo fasil. Verifye mèb ak lòt objè ki lou pa bloke sòti-a. Si wap sove nan lafimen, kenbe kò-ou ba (lè-a pi pwòp bò atè-a).

☐ *Eske ou gen difikilte mache?*
Si posib, chanm-ou dwe nan premye etaj kay-la pou ou ka sove pi vit oka ta genyen yon ijans.

CHÈCHE KONNEN NIMEWO IJANS KOMINOTE-OU

☐ *Eske ou konn ki nimewo ijans pou ou rele si ta gen yon dife?*
Aprann nimewo-a pakè, paske lè ou fin sove, wap gen pou sèvi ak telefòn yon vwazen pou rele depatman ponpye-a. Se yon bon lide pou gen yon telefòn nan chanm-ou oka dife-a fè ou prizonnye.

NFPA® INTERNATIONAL

Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

CDC CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION