



ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਤੇ

- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈਂਡਰੇਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ.
- ਮੇਸ਼ਨ ਡਿਟੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਈਟ ਲਾਈਟਾਂ ਲਗਾਓ.
- ਪੌੜੀਆਂ 'ਚ ਨਾ ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਲਗਾਓ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਜੁੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਚੱਪਲਾਂ ਪਾਓ. ਘੱਟ ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਨਾਨ-ਸਲਿੱਪ ਤਲੇ ਪਹਿਨੋ.

ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ

- ਪਤਝੜ ਵਿਚ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਸੈਰ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ
- ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਾਇਵਵੇਅ ਤੇ ਨਮਕ ਪਾਓ, ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਬਰਫ ਹਟਾਓ.
- ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਿ ਮੌਸਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣ, ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਰਫ, ਬਰਫ 'ਤੇ ਤਿਲਕਣ.
- ਮੇਲ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ.

ਆਮ ਸੁਝਾਅ

- ਸਟੂਲ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਹਟਾਓ; ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਸਟੋਰੇਜ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਜਾਓ.
- ਬਿਨਾਂ ਬਾਂਹ ਪੁਰਾਣੀ ਕੁਰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਡਿਸਪਰੇਸ ਕਰੋ.
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਕਸੀਜਨ ਟਿਊਬਿੰਗ ਹੈ, ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਟਿਊਬਿੰਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ.
- ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਵਾਕਰ ਜਾਂ ਸੇਟੀ

ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ

- ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਥਟਬ ਪਲੱਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ (ਟੁਕੜਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਚੇਨ ਲਗਾਓ).
- ਟੱਬ ਦੇ ਤਲ 'ਤੇ 2" ਦੂਰ ਨਾ ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੇ ਸਟੀਕਰ ਲਗਾਓ
- ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੇ ਮੈਟ ਹਟਾਓ / ਜੇ ਮੈਟ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਨਾਨ-ਸਲਿੱਪ ਮੈਟਸ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ.
- ਪਖਾਨੇ, ਟੱਬਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰਾਂ 'ਤੇ ਗ੍ਰੈਬ ਬਾਰ ਲਗਾਓ (ਟੱਬ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਬਾਰਾਂ). ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਗ੍ਰੈਬ ਬਾਰਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਹਿਲਦੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ.
- ਸ਼ਾਵਰ ਸੀਟਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ.
- ਉੱਚੀ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ.

ਫਰਨੀਚਰ

- ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਮੂਵ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕ ਸਕੇ; ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਟਾਓ.
- ਵਧੇਰੇ ਵੇਖਣਯੋਗਤਾ ਲਈ ਨਾਈਟ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਹਾਲਵੇਅ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਾਈਟਾਂ ਲਗਾਓ.
- ਬਾਂਹ ਫੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ.
- ਸਕੈਟਰ ਗਲੀਚੇ ਜਾਂ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੈਬਰਿਕ ਮੈਟਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ.
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੇਟਣ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉੱਠੋ.