



Danh Sách Kiểm tra An Toàn Trong Nhà và Phòng Tránh Té Ngã

Đánh dấu các hạng mục khi bạn hoàn thành kiểm tra trong nhà mình. Truy cập trang web của chúng tôi tại www.safeelders.org để biết thêm thông tin.

Chuông Báo Khói

- Có chuông báo khói ở mọi tầng và bên ngoài mọi phòng ngủ
- Kiểm tra chuông báo khói một lần mỗi tháng
- Thay pin chuông báo khói hai lần mỗi năm **HOẶC** thay bằng một mẫu mới có pin 10 năm
- Nhờ người khác giúp thay pin hoặc thay thiết bị
- Nếu bị khiếm thính, mua các thiết bị báo động đặc biệt

An Toàn Nấu Ăn

- Cởi quần áo rộng hoặc có tay dài trước khi nấu ăn
- Để một cái nắp lớn gần lò để chặn lửa trên mặt lò
- Không để khăn lau đĩa, dụng cụ bằng gỗ và rổ bắc nồi lên bề mặt nấu ăn
- Sử dụng bếp đốt từ phía sau và xoay cán vào trong để giảm va đập hoặc tràn đổ
- Tắt bếp nếu mang ra khỏi khu vực nấu ăn
- Hẹn giờ cho lò nướng và bếp lò, đóng cửa và tắt lò nướng
- Sử dụng găng tay lò nướng, không dùng giỏ bắc nồi để xử lý nồi chảo nóng
- Kiểm tra lò nướng và bếp hai lần xem đã tắt chưa trước khi đi ngủ
- Biết cách ứng phó khi có hỏa hoạn – Ra ngoài và gọi 9-1-1

An Toàn Sưởi Ấm Trong Nhà

- Giữ cho lò sưởi cách bất kỳ vật gì dễ cháy 3 bộ
- Không bao giờ được để lò sưởi bật mà không có người trông coi và rút phích cắm khi không sử dụng
- Mua lò sưởi tự động tắt nếu bị đổ

An Toàn Hút Thuốc (Cách tốt nhất để phòng tránh hỏa hoạn do hút thuốc là không hút thuốc!)

- Hút thuốc bên ngoài, cách xa bất kỳ thứ gì có thể bắt lửa
- Không bao giờ hút thuốc khi buồn ngủ hoặc nằm trên giường
- Sử dụng gạt tàn đáy sâu, chắc chắn đặt trên một bề mặt bằng phẳng
- Xả tro và tàn thuốc qua nước trước khi bỏ vào thùng rác

An Toàn Điện

- Không được làm quá tải các ổ cắm
- Thay dây bị mòn
- Đi dây nối dài dọc theo tường nhà, không đi ngang phòng hoặc dưới thảm

Kế Hoạch Thoát Hiểm

- Lập kế hoạch hai lối thoát ra cho bất kỳ phòng nào
- Tìm một nơi an toàn bên ngoài nhà để chờ người đến giúp
- Không bao giờ quay trở lại để lấy bất kỳ thứ gì cho đến khi lính cứu hỏa cho biết là ổn
- Thực hành kế hoạch thoát hiểm một lần mỗi 6 tháng

Phòng tránh té ngã

- Tập thể dục và tập cân bằng ít nhất 30 phút mỗi ngày
- Mang giày dép vừa khớp có độ bám tốt
- Lắp các tay nắm trong phòng tắm và sử dụng thảm chống trượt trong bồn
- Kiểm tra nhiệt độ nước trong vòi sen và bồn tắm để phòng tránh bị bỏng
- Loại bỏ chướng ngại và thảm ở khu vực không cần thiết
- Đặt lớp lót chống trượt lên thảm
- Đảm bảo các căn phòng và hành lang được chiếu sáng tốt

An Toàn Dược Phẩm

- Sắp xếp dược phẩm vào các dụng cụ đựng thuốc
- Mang theo tất cả dược phẩm khi đi khám chăm sóc sức khỏe