

CẨM NANG RỦI RO TRONG CĂN HỘ

— NGÃ —



PHÒNG KHÁCH

PHÒNG BẾP

PHÒNG TẮM

PHÒNG
NGỦ

Các khu vực

SINH HOẠT KHÁC

THƯ NGỎ

Rủi ro tiềm ẩn trong nhà có thể xảy ra bất cứ khi nào, đối với bất kỳ ai, từ trẻ sơ sinh đến người già, thậm chí là người trưởng thành. Hàng năm, thương tích do tai nạn xảy ra trong nhà chiếm khoảng 45%, tuy nhiên hầu hết các rủi ro này đều có thể phòng tránh được. Một số loại thương tích phổ biến xảy ra trong nhà bao gồm hỏa hoạn, điện giật, té ngã, ngạt thở, ngộ độc, bỏng, đuối nước hay những tình huống dẫn đến thương vong khác. Một trong những cách tốt nhất để đảm bảo rằng căn hộ của bạn được an toàn là chủ động kiểm tra từng phòng để tìm các mối nguy tiềm ẩn. Việc kiểm tra thường xuyên, cùng với việc lên kế hoạch về những việc cần làm trong trường hợp khẩn cấp là biện pháp tốt nhất để ngăn ngừa những tai nạn này.

Nắm bắt được điều đó, PMC xin giới thiệu đến Quý vị chuỗi cẩm nang về các tình huống rủi ro trong căn hộ với các thông tin, danh mục thiết bị có nguy cơ gây mất an toàn trong căn hộ. Cuốn cẩm nang cũng đem lại cho bạn các thông tin hữu ích khác, giúp cuộc sống trong chính ngôi nhà của bạn trở nên tiện nghi, thoải mái hơn.

Ở số này, chúng tôi xin gửi đến Quý vị Danh mục kiểm tra ngăn ngừa rủi ro do vấp ngã, một trong những tai nạn luôn tiềm ẩn bên trong căn hộ. Cuốn cẩm nang được thiết kế nhằm giúp mỗi cư dân có một bức tranh tổng quan về nơi gia đình đang sinh sống, loại bỏ những nguy cơ như sàn nhà trơn trượt, vấp phải dây điện, bàn, ghế,... các khu vực không đảm bảo an toàn cho trẻ em, người cao tuổi hay không gian với điều kiện chiếu sáng thấp. Chỉ với vài thao tác kiểm tra nhanh, các bước dù là đơn giản nhất, Quý vị có thể đảm bảo rằng căn nhà của mình tránh được những tai nạn không đáng có.

Trong quá trình biên tập, chúng tôi không tránh khỏi những thiếu sót. Rất mong nhận được sự đồng góp của Quý độc giả.

Trân trọng cảm ơn!



MỤC LỤC

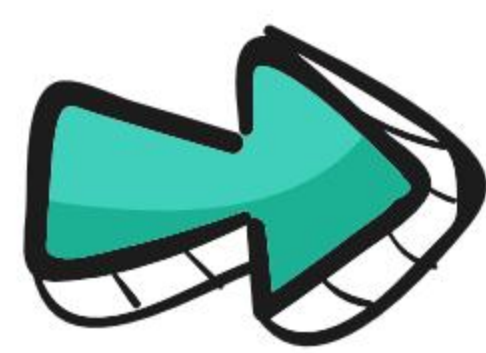
PHÒNG KHÁCH



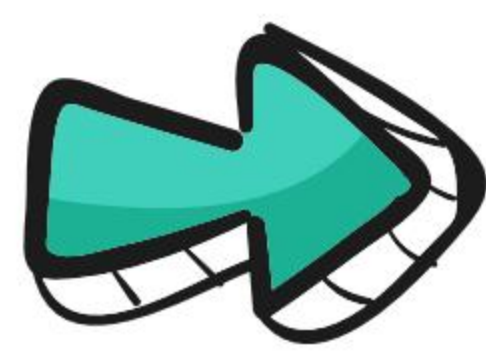
PHÒNG BẾP



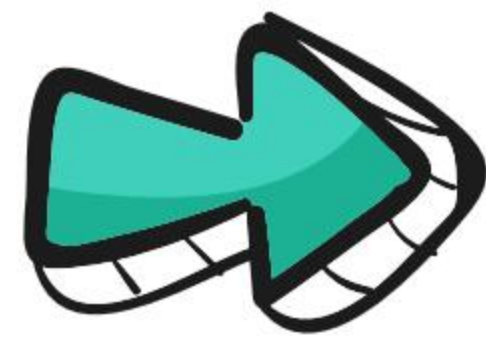
PHÒNG NGỦ



PHÒNG TẮM



**CÁC KHU VỰC
SINH HOẠT KHÁC**



Ngã là nguyên nhân đứng thứ hai liên quan tới chấn thương không chủ đích có thể gây tử vong trên toàn Thế giới. Theo thống kê từ tổ chức WHO, mỗi năm ước tính có khoảng 684.000 người thiệt mạng vì ngã, trong đó phần lớn là những người từ 60 tuổi trở lên tại khu vực Tây Thái Bình Dương và Đông Nam Á. Những trường hợp té ngã thường xảy ra trong nhà dẫn tới các thương tật nặng nề liên quan tới xương, số liệu người có di chứng còn nhiều hơn so với tai nạn giao thông, đuối nước, bỏng và ngộ độc cộng lại.

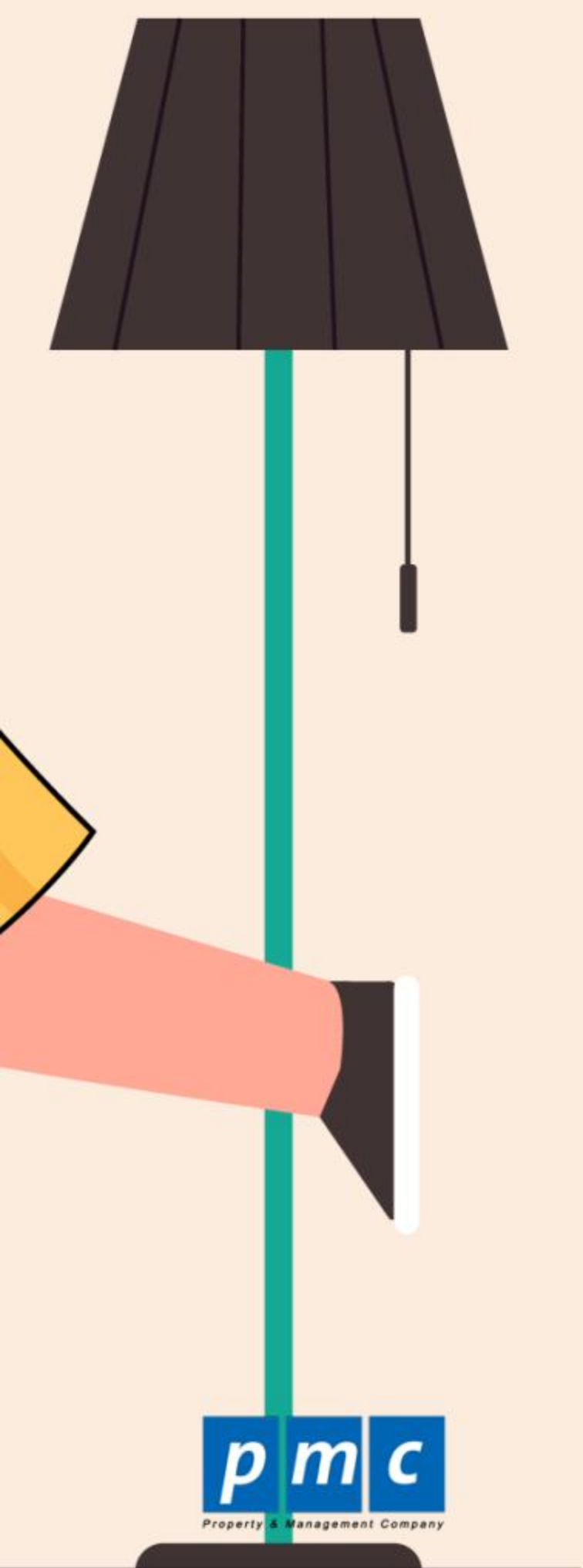


Các đối tượng có nguy cơ té ngã:

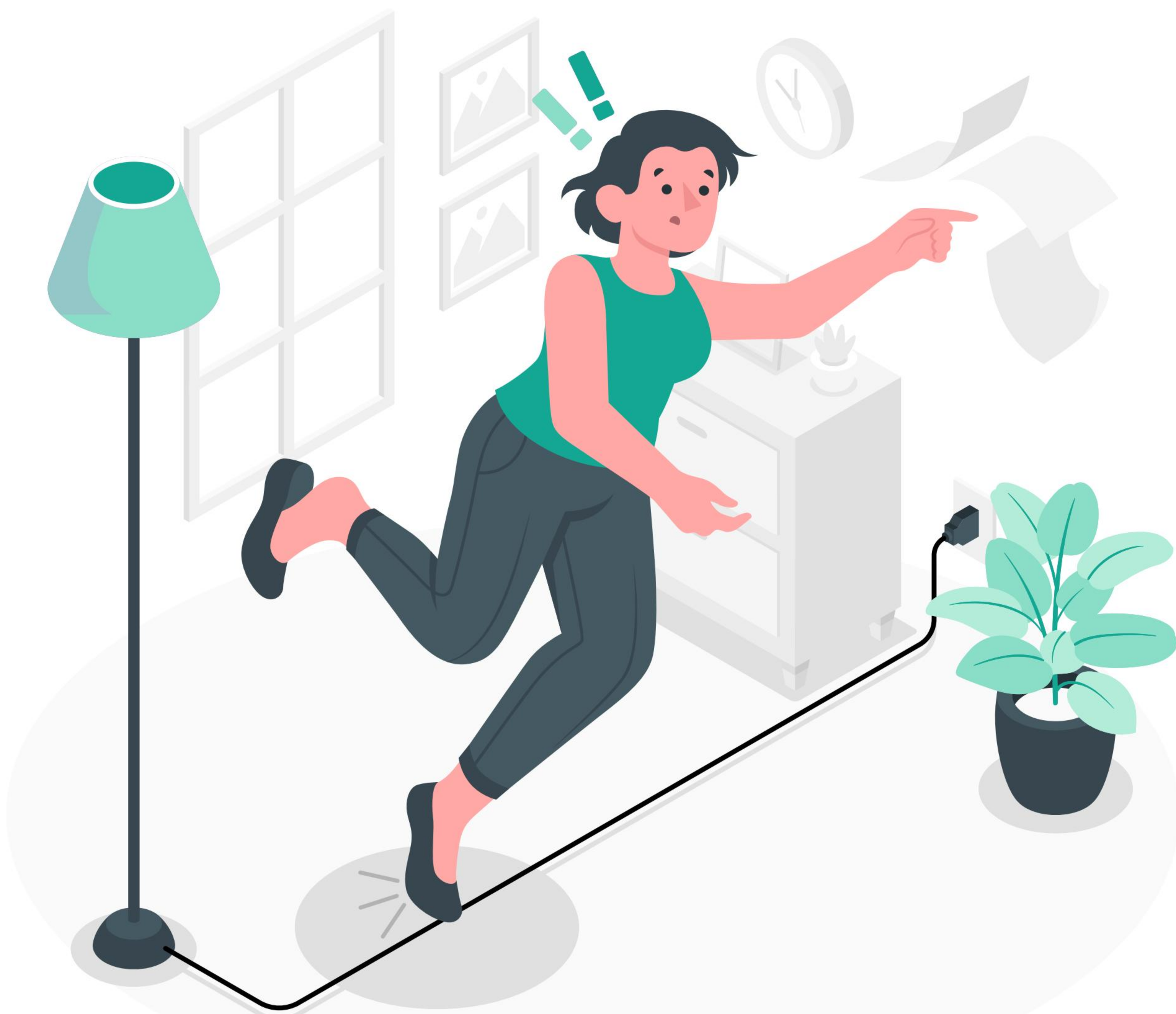
Những yếu tố như tuổi tác, giới tính, sức khỏe của từng cá nhân cũng có thể ảnh hưởng tới loại và mức độ nghiêm trọng của chấn thương.



- Tuổi tác là một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng tới các tác nhân khiến chúng ta bị té ngã
- Người với tuổi tác càng cao thì càng có nguy cơ gặp phải chấn thương nghiêm trọng, ảnh hưởng tới tính mạng khi ngã từ trên cao
- Một nhóm khác cũng nằm trong vùng nguy hiểm chính là trẻ nhỏ trong căn hộ. Trẻ bị vấp, ngã có thể ảnh hưởng tới sự phát triển của bé, sự tò mò bẩm sinh đối với môi trường xung quanh cũng như mức độ độc lập chấp nhận rủi ro trong tương lai. Mặc dù sự lơ là của cha, mẹ thường được lấy ra làm ví dụ cho các tác nhân khiến trẻ bị té, ngã nhưng trong một số trường hợp, hoàn cảnh sống, tình trạng gia đình khiến cho môi trường xung quanh trẻ nhỏ nguy hiểm hơn bình thường.



Trong số tất cả các nhóm tuổi thuộc mọi vùng, miền, cả nam lẫn nữ đều có nguy cơ gặp chấn thương do té, ngã. Ở một vài quốc gia, tỉ lệ nam tử vong do ngã lớn hơn trong khi nữ thường chịu di chứng sau những lần tình huống không may xảy ra. Phụ nữ lớn tuổi và trẻ nhỏ đặc biệt dễ vấp ngã khiến mức độ nghiêm trọng của chấn thương càng gia tăng. Trên toàn thế giới, nam giới vẫn luôn có tỉ lệ tử vong cũng như số năm sống giảm do mức độ bệnh tật (DALY) vì gánh nặng cũng như rủi ro trong công việc lớn hơn phần lớn nữ giới.



03

Các yếu tố rủi ro khác

- Làm việc ở độ cao lớn hoặc có điều kiện lao động nguy hiểm khác;
- Sử dụng rượu hoặc chất kích thích;
- Các yếu tố kinh tế, xã hội bao gồm nghèo đói, nhà ở quá đông đúc, cha mẹ đơn thân, v.v...
- Các tình trạng bệnh lý tiềm ẩn hoặc các khuyết tật khác;
- Tác dụng phụ của thuốc, không hoạt động thể chất và mất thăng bằng, đặc biệt là ở những người lớn tuổi;
- Khả năng vận động, nhận thức và thị lực kém, đặc biệt là ở những người sống trong một cơ sở, chẳng hạn như viện dưỡng lão hoặc cơ sở chăm sóc mãn tính;
- Môi trường không an toàn, đặc biệt đối với những người có khả năng giữ thăng bằng kém và tầm nhìn hạn chế.

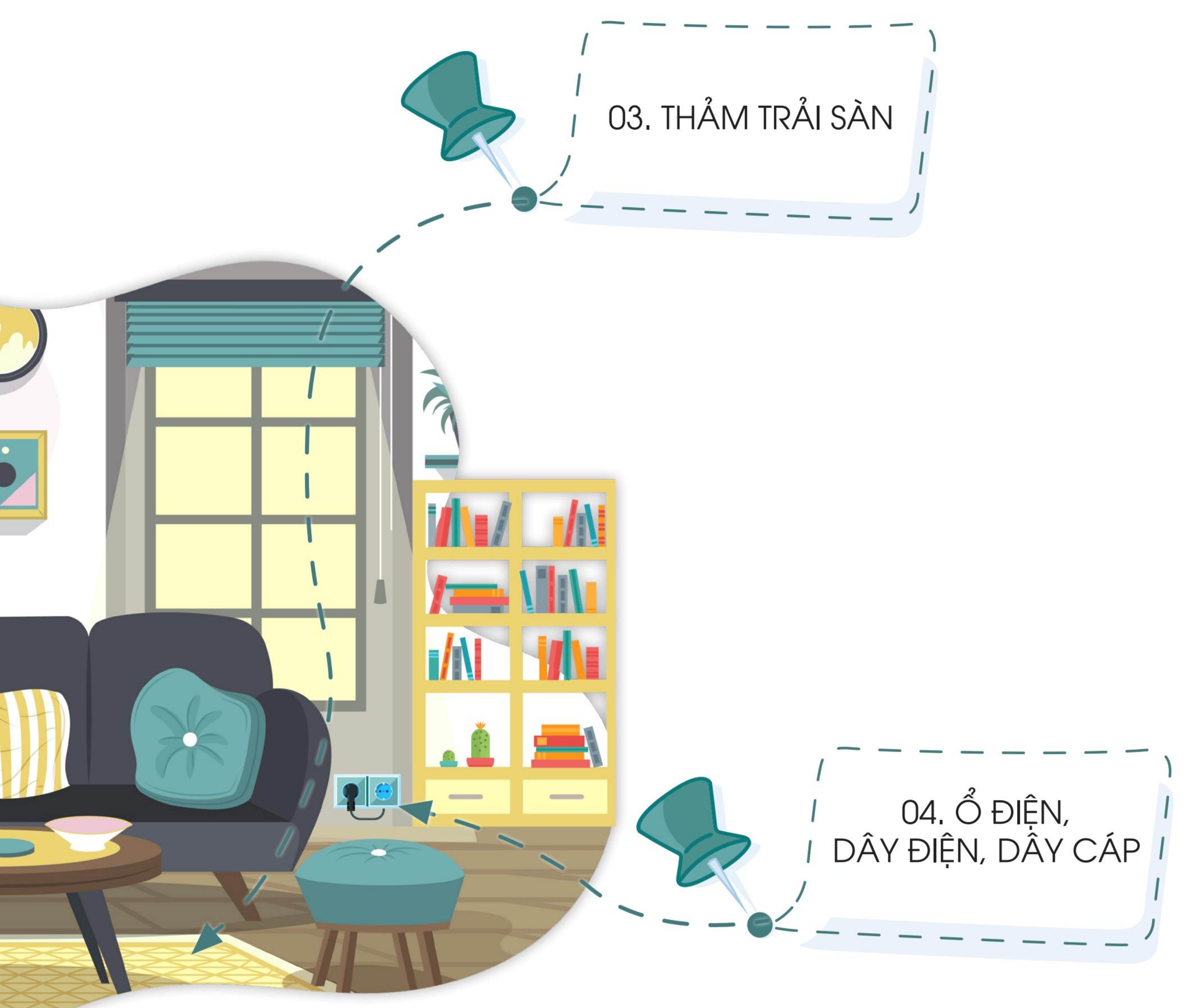


PHÒNG KHÁCH

01. BÀN, GHẾ
VÀ TỦ

02. LỌ HOA,
CHẬU CÂY CẢNH





03. THẨM TRẢI SÀN

04. Ổ ĐIỆN, DÂY ĐIỆN, DÂY CÁP

01. BÀN, GHẾ VÀ TỦ



CHECKLIST	CÓ	KHÔNG
Bàn trà, ghế sofa, ghế bành, các loại tủ được để ở vị trí cố định, không cản trở lối đi?	☐	☐
Sofa, ghế bành có chiều cao thích hợp với các thành viên trong hộ gia đình, đảm bảo tất cả thành viên đều dễ dàng ngồi xuống, đứng lên?	☐	☐
Lựa chọn mẫu sofa có kích thước phù hợp với phòng khách để tiết kiệm không gian?	☐	☐
Không để trẻ nhỏ đùa nghịch, dẫm, nhảy trên bàn, ghế để tránh trẻ bị ngã, xảy ra tai nạn không mong muốn?	☐	☐
Thay thế bàn, ghế gỗ đã sử dụng trong thời gian dài, có dấu hiệu hư hại nặng hoặc bị mọt để tránh bị ngã hay các chấn thương khác?	☐	☐
Các loại ghế sử dụng đều có phần dựa thoải mái và tay vịn ở hai đầu để hỗ trợ những thành viên khó khăn trong việc di chuyển đứng lên, ngồi xuống?	☐	☐
Ghế đẩu được xếp gọn gàng sau khi sử dụng để tránh va, vấp trong quá trình di chuyển?	☐	☐
Những vật thường sử dụng như điều khiển, lọ tăm đều được để trên mặt bàn, ngăn tủ thấp, có thể lấy mà không gặp khó khăn?	☐	☐
Trong trường hợp căn hộ có diện tích nhỏ, lắp đặt tủ âm tường để tiết kiệm không gian, tăng tính thẩm mỹ và không gây cản trở lối đi?	☐	☐
Bàn và ghế được đặt ở khoảng cách phù hợp, đủ để di chuyển và với tới đồ đạc mà bị hạn chế?	☐	☐

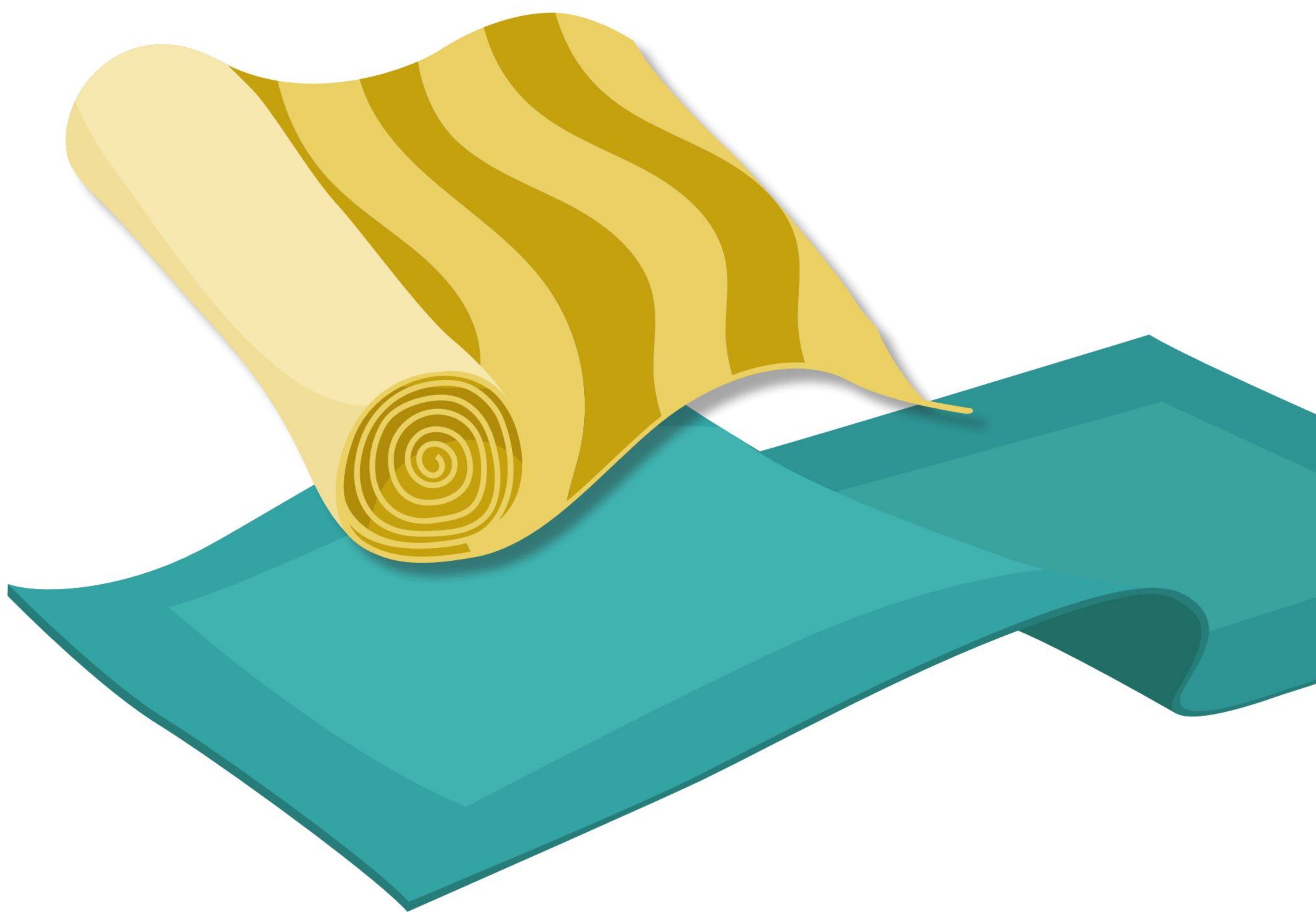
02. LỘ HOA, CHẬU CÂY CẢNH





CHECKLIST	CÓ	KHÔNG
Những chậu cây cảnh có kích thước lớn được đặt gọn trong góc phòng, tránh khu vực thường xuyên có người di chuyển, tiết kiệm không gian?	☐	☐
Lọ hoa được đặt tại các vị trí người trưởng thành có thể dễ dàng tiếp cận như bàn trà, ngăn tủ khi muốn thay nước hoặc thay hoa?	☐	☐
Chậu cây cảnh, chậu hoa vừa và nhỏ được sắp xếp gọn gàng dưới đất, để trên giá hay các ngăn tủ không gây cản trở, dễ dàng tưới nước hoặc thay đất, đổi cây?	☐	☐

03. THẨM TRẢI SÀN

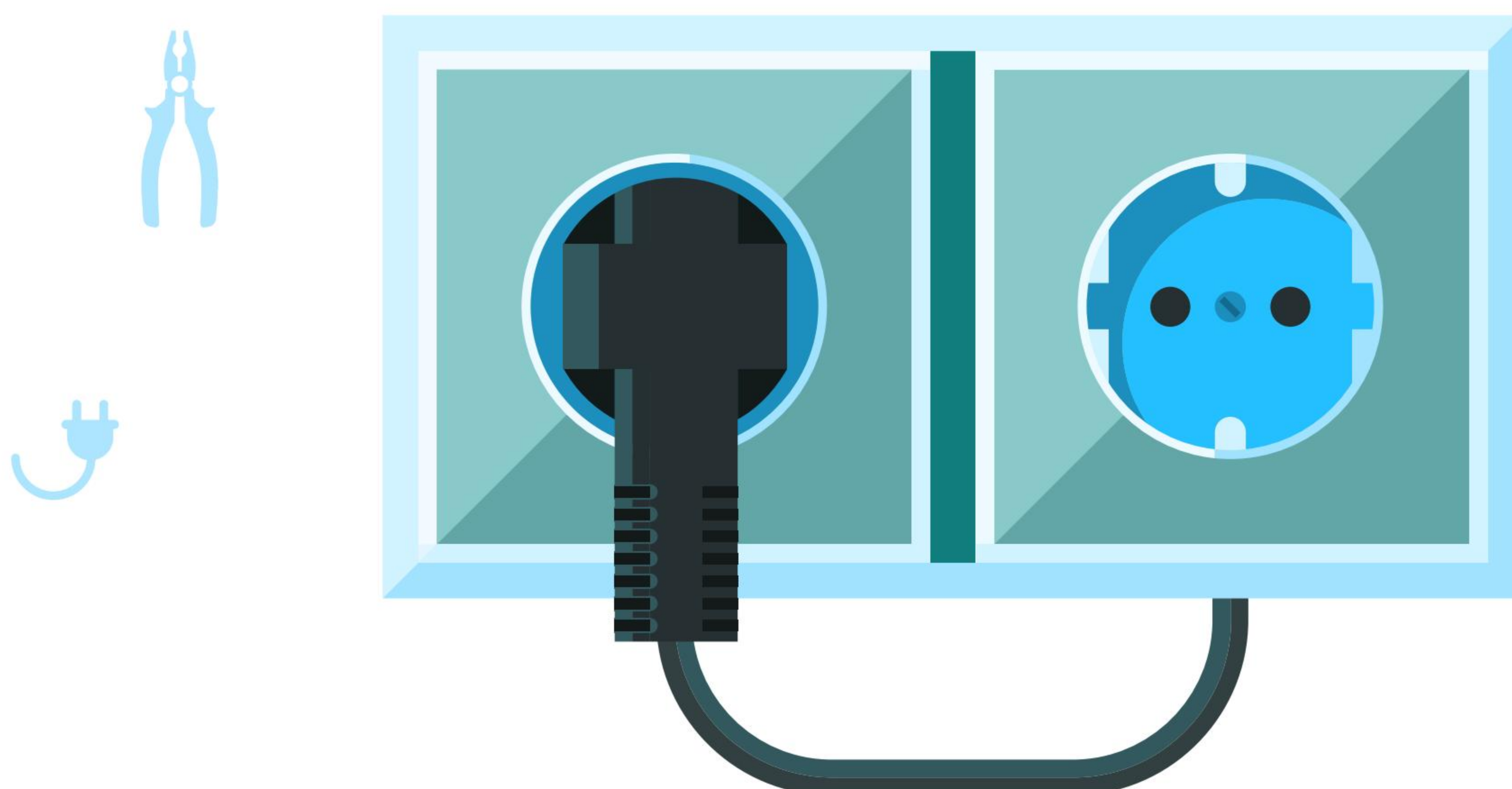


CHECKLIST	CÓ	KHÔNG
Trong hộ gia đình lắp đặt thảm mịn, êm, có diện tích lớn để giảm thiểu tỉ lệ bị trượt, ngã khi trẻ nhỏ nô đùa trong phòng?	☐	☐
Không để các loại dây điện, cáp dưới thảm, khiến thảm gồ ghề, dễ vấp ngã?	☐	☐
Gia đình sử dụng thảm trải có lớp nền chống trượt?	☐	☐
Trong trường hợp thảm không có lớp chống trơn, mua tấm nền và sử dụng băng dính hai mặt hoặc ghim, neo để cố định thảm trải sàn?	☐	☐
Đảm bảo trên bề mặt của thảm không có đinh hoặc băng dính bị bung, dễ dàng khiến thành viên trong gia đình bị vấp, gặp phải chấn thương?	☐	☐
Khả năng chống trượt của thảm sẽ giảm theo thời gian, thường xuyên kiểm tra độ an toàn của thảm trải sàn trong phòng?	☐	☐

04. Ổ ĐIỆN, DÂY ĐIỆN, DÂY CÁP



CHECKLIST	CÓ	KHÔNG
Dùng dụng cụ quấn dây điện như dây zip hoặc đi ống, luồn dây điện âm tường để tránh vấp, ngã?	☐	☐
Ổ điện thường xuyên sử dụng được cố định trên tường hoặc dưới gầm bàn, để cách xa khu vực thường xuyên có người di chuyển để tránh va, vấp?	☐	☐
Nếu dây dẫn cần chạy qua phòng, chạy dây song song hoặc phía sau các miếng gỗ dán chân tường, mép cửa rồi cố định bằng đinh bấm?	☐	☐



PHÒNG BẾP

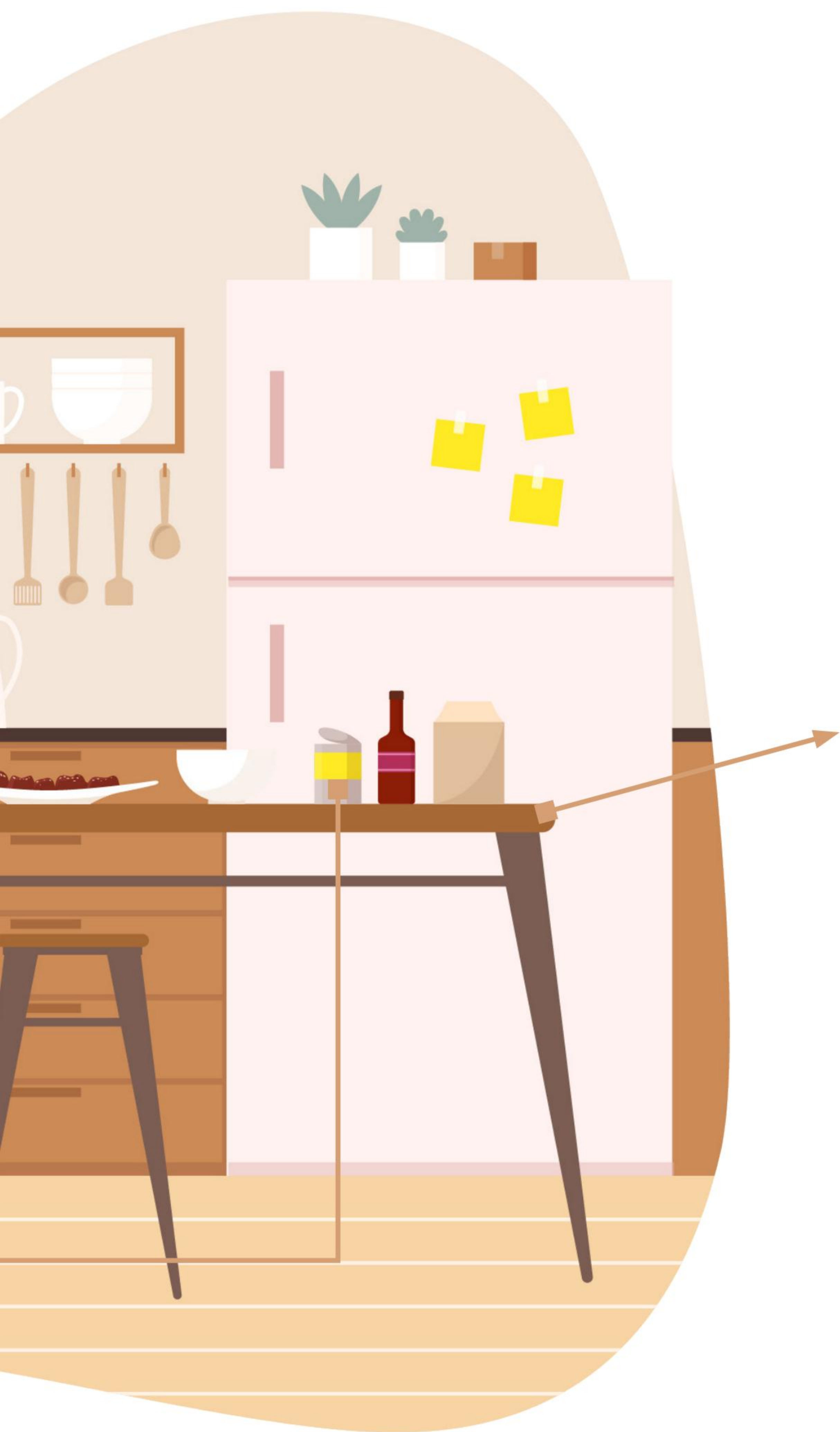


01. DỤNG CỤ LÀM BẾP



02. CÁC ĐỒ, THỰC PHẨM DỰ TRỮ





03. BÀN, GHẾ ĂN

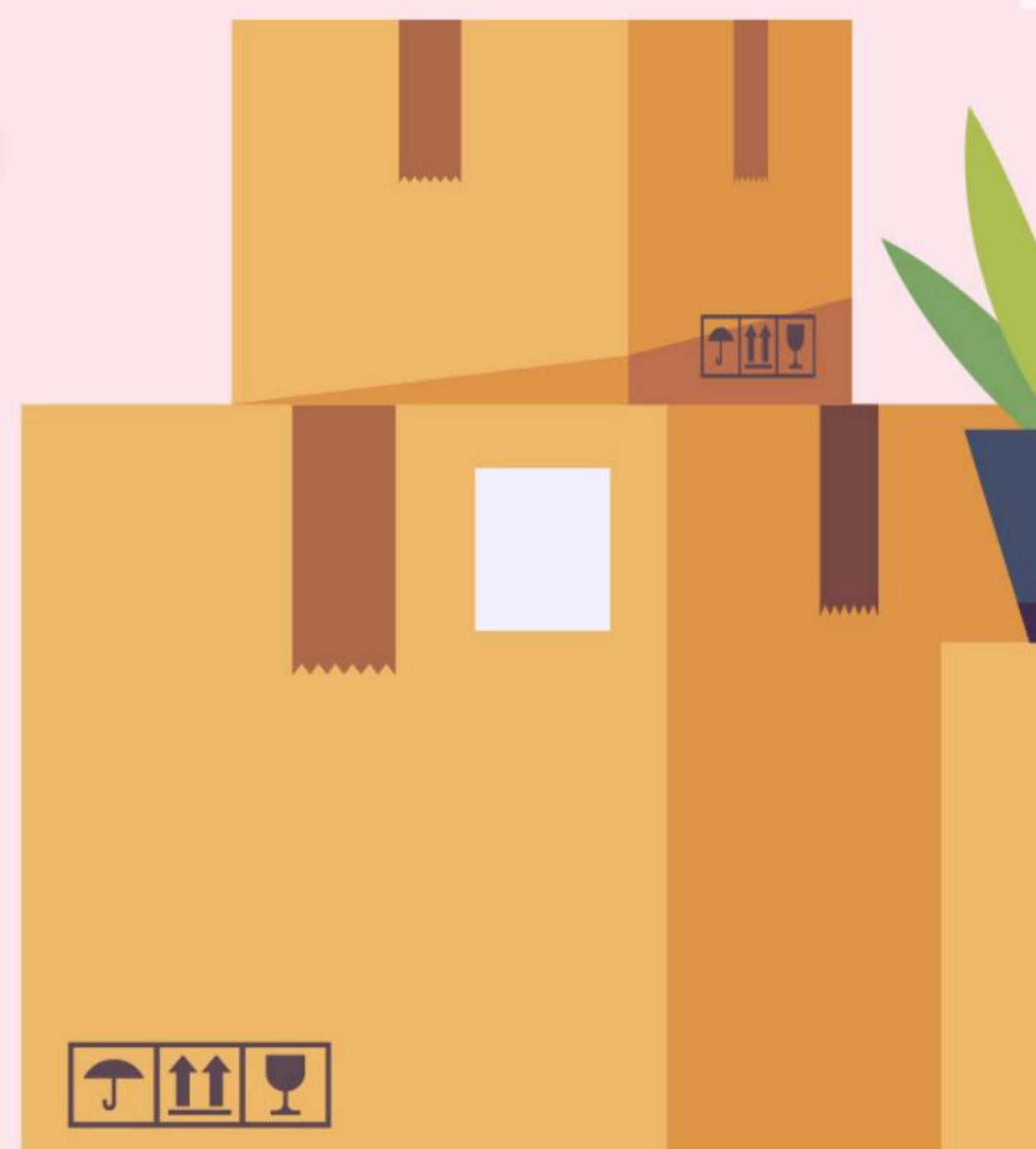
01. DỤNG CỤ LÀM BẾP



CHECKLIST	CÓ	KHÔNG
Tủ đựng bát, ống đựng chuyên dụng dành cho đũa, thìa được lắp đặt cao hơn eo người trưởng thành và trong tầm với của người trưởng thành?	☐	☐
Tất cả dụng cụ được cất vào vị trí cố định sau khi đã vệ sinh sạch sẽ để đảm bảo không dẫm, vấp phải trong khi di chuyển trong bếp?	☐	☐
Để những dụng cụ thường xuyên sử dụng trong quá trình nấu nướng tại bàn bếp, trong tầm với?	☐	☐



02. CÁC ĐỒ, THỰC PHẨM DỰ TRỮ



CHECKLIST	CÓ	KHÔNG
Tất cả đồ dự trữ, chưa sử dụng đều được cất trên tủ hoặc giá cao, khó tiếp cận nếu không đứng lên trên ghế, thùng, hộp hoặc thang chuyên dụng?	☐	☐
Gia đình trang bị gậy gắp đồ tiện dụng để dễ dàng lấy những vật được đóng gói cẩn thận, có trọng lượng nhẹ đặt trên cao?	☐	☐
Đồ dự trữ đóng thùng, có kích thước lớn như mì tôm, bia được xếp gọn trong góc phòng, đảm bảo không cản trở lối đi?	☐	☐



03. BÀN, GHẾ ĂN



CHECKLIST	CÓ	KHÔNG
Đẩy ghế vào dưới hoặc sát gầm bàn sau khi sử dụng để tránh va phải hoặc vướng víu khi di chuyển?	☐	☐
Bàn, ghế được đặt ở vị trí cố định, gọn gàng, có đủ không gian để di chuyển ra, vào giữa các chỗ ngồi?	☐	☐
Độ cao của bàn và ghế đều vừa tầm, không tạo cảm giác khó khăn khi đứng lên, ngồi xuống?	☐	☐

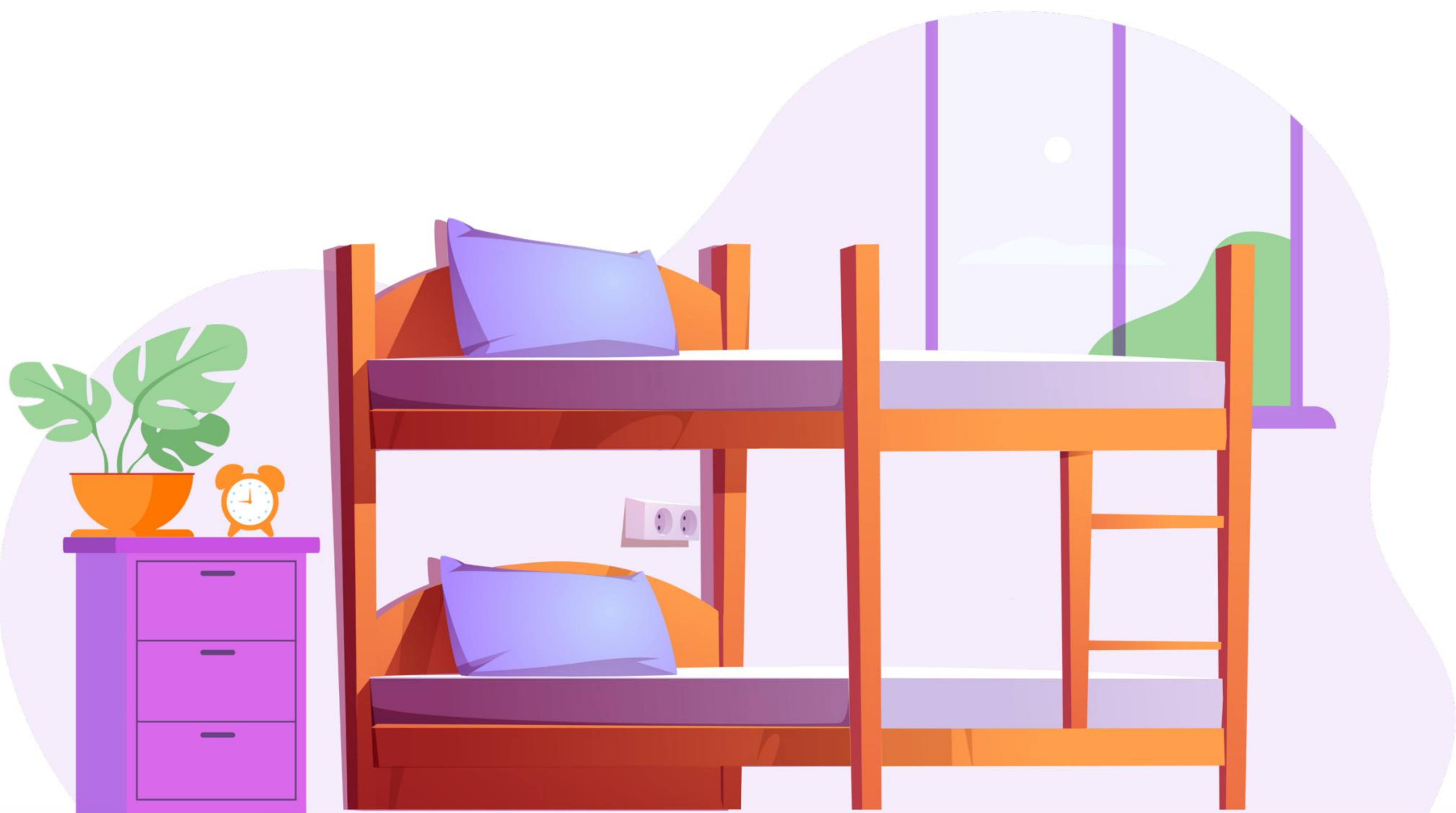


PHÒNG NGỦ





GIƯỜNG



CHECKLIST	CÓ	KHÔNG
Nếu căn hộ sử dụng giường tầng, cả hai tầng đều được lắp đặt thanh chắn chắc chắn để người sử dụng, đặc biệt là trẻ nhỏ, không bị rơi, ngã?	☐	☐
Không để cho trẻ nhỏ nô đùa, nhảy trên giường, đệm mà không có sự giám sát của người lớn?	☐	☐
Chắc chắn gấp hoặc để gọn chăn, màn sau khi sử dụng để không dẫm, trượt phải khi lên, xuống giường?	☐	☐
Chỉ để trẻ sơ sinh ngủ trong cũi được thiết kế riêng, đặt cạnh giường của cha, mẹ thay vì để trẻ ngủ cùng trên giường?	☐	☐
Đối với giường dành cho người lớn tuổi, lắp đặt tay vịn để hỗ trợ lên, xuống một cách dễ dàng, giảm tỉ lệ bị ngã?	☐	☐
Lựa chọn loại giường có chiều cao vừa tầm, chân dễ dàng chạm xuống sàn khi muốn xuống giường?	☐	☐
Đặt giường sát tường trong trường hợp gia đình có người thường xuyên rơi khỏi giường khi đang ngủ cũng như để tiết kiệm không gian sinh hoạt?	☐	☐

PHÒNG TẮM



03. THẨM CHỐNG TRƯỢT

02. SỮA TẮM, XÀ PHÒNG VÀ DẦU GỘI



01. CÁC LOẠI BỒN, BUỒNG TẮM



01. CÁC LOẠI BỒN, BUỒNG TẮM



CHECKLIST	CÓ	KHÔNG
Trải thảm nhựa lưới, thảm cao su chống trơn tại khu vực cạnh bồn, buồng tắm để tránh trượt, ngã?	☐	☐
Nếu căn hộ có người cao tuổi, bồn và buồng tắm được gắn thêm tay vịn chắc chắn trong tầm với, có khả năng chịu lực, được làm từ chất liệu như nhôm, thép không gỉ để ổn định cơ thể khi ra, vào?	☐	☐
Không để trẻ nhỏ đùa nghịch, sử dụng bồn tắm, buồng tắm một mình?	☐	☐
Bồn cầu được thiết kế cao hơn bình thường (lý tưởng là 46cm) để giúp cho người lớn tuổi trong căn hộ có thể đứng lên, ngồi xuống dễ dàng hơn?	☐	☐
Dọn dẹp, lau dọn cẩn thận tất cả các nước, dung dịch quanh vị trí bồn và buồng tắm để đề phòng trượt, ngã?	☐	☐

02. SỮA TẮM, XÀ PHÒNG VÀ DẦU GỘI



CHECKLIST	CÓ	KHÔNG
Xà phòng bánh được để ở vị trí cố định như khay chuyên dụng, giá treo, trước cũng như sau khi dùng?	☐	☐
Các loại dầu gội, sữa tắm được lau sạch dung dịch bị tràn ra, xếp gọn gàng trên giá vừa tầm, tại nơi dễ nhìn sau khi sử dụng để tránh vấp phải hoặc khiến sàn trơn, trượt?	☐	☐



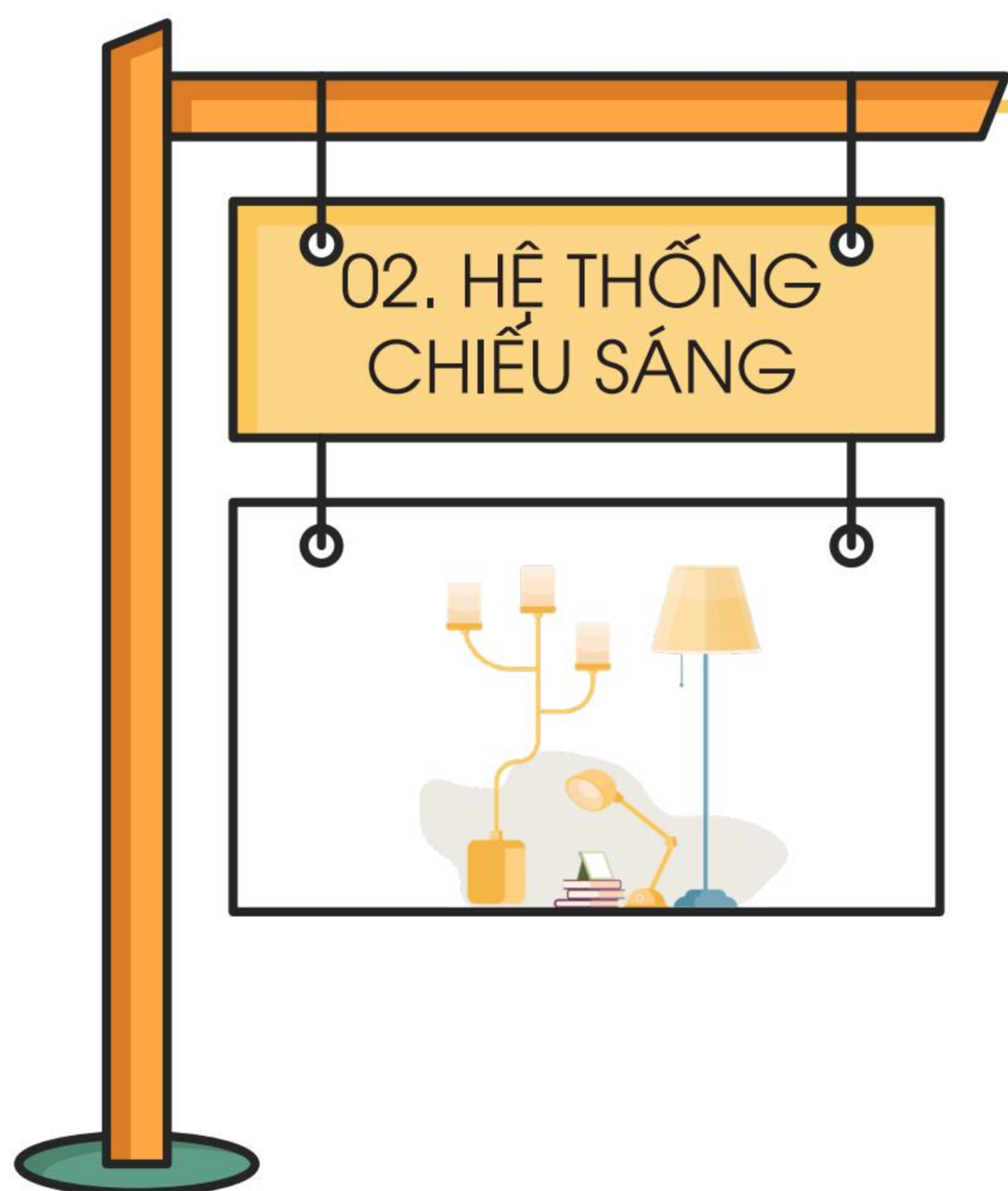
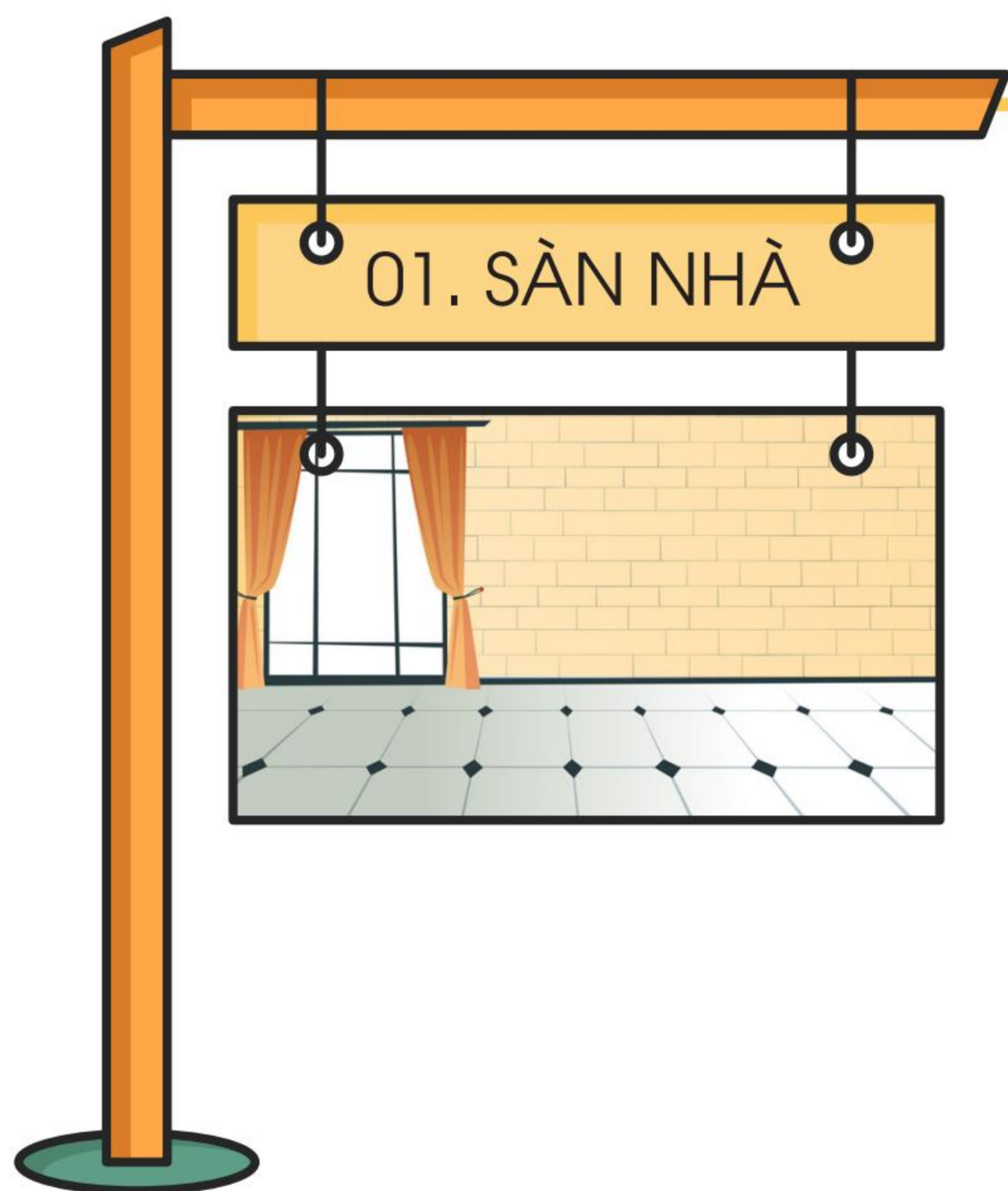
03. THẢM CHỐNG TRƯỢT

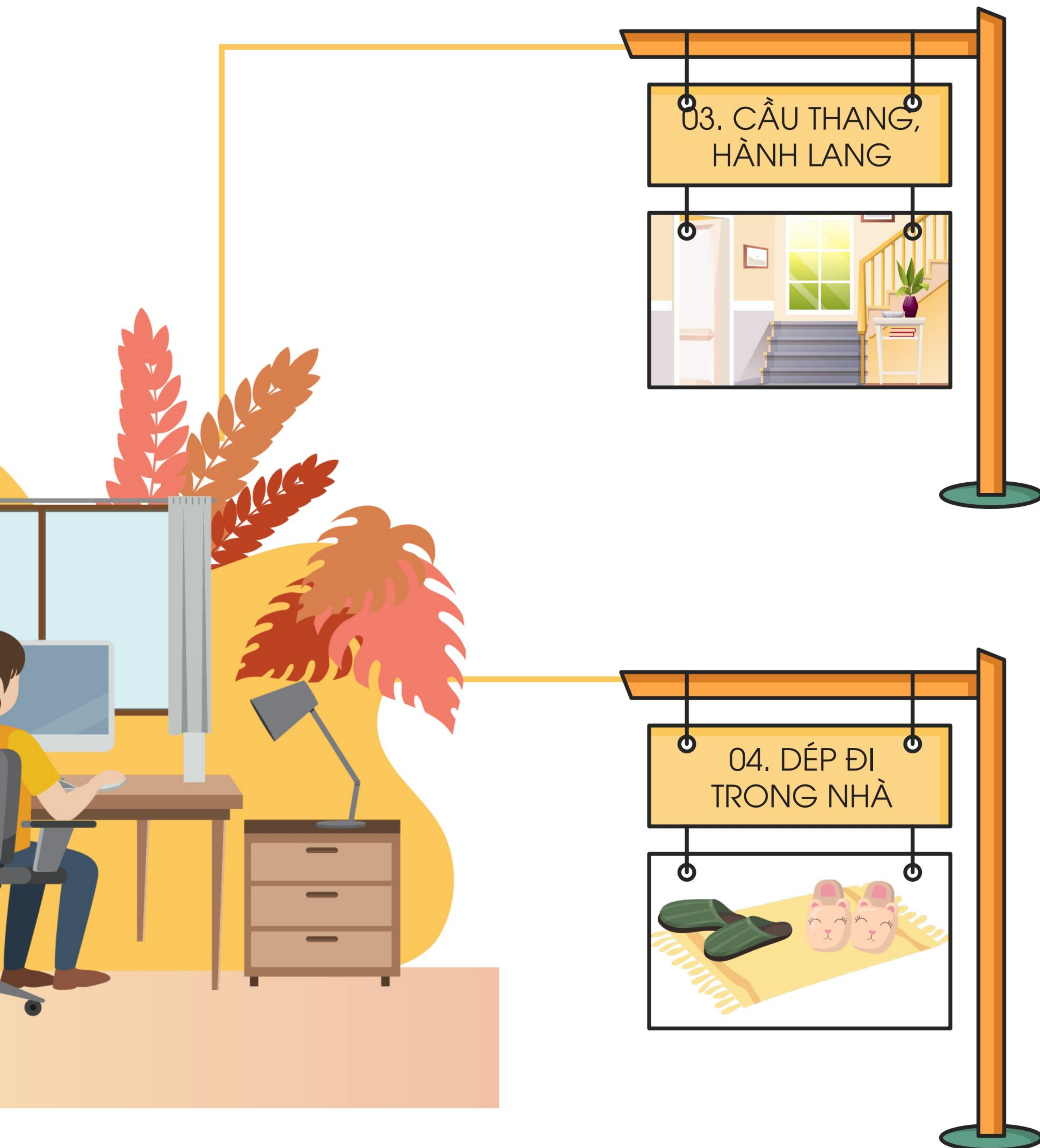


CHECKLIST	CÓ	KHÔNG
Hạn chế đổ nước hoặc các loại dung dịch, chất trơn khiến thảm bị tràn ú, không thoát nước kịp?	☐	☐
Sau khi sử dụng, làm thẳng tấm thảm để tránh vấp ngã?	☐	☐
Trải lại thảm sau khi vệ sinh sàn phòng sạch sẽ, khô ráo để tăng độ bám của thảm?	☐	☐
Vệ sinh hai mặt thảm bằng giấm, baking soda, oxy già có nồng độ 3% để loại bỏ rác thải nhỏ, cặn xà phòng để tránh nấm mốc cũng như tăng độ bền cho thảm?	☐	☐
Thay thảm mới khi thảm hết hạn dùng (trung bình từ 2 tới 5 năm), có dấu hiệu mất khả năng ma sát, chống trơn trượt?	☐	☐

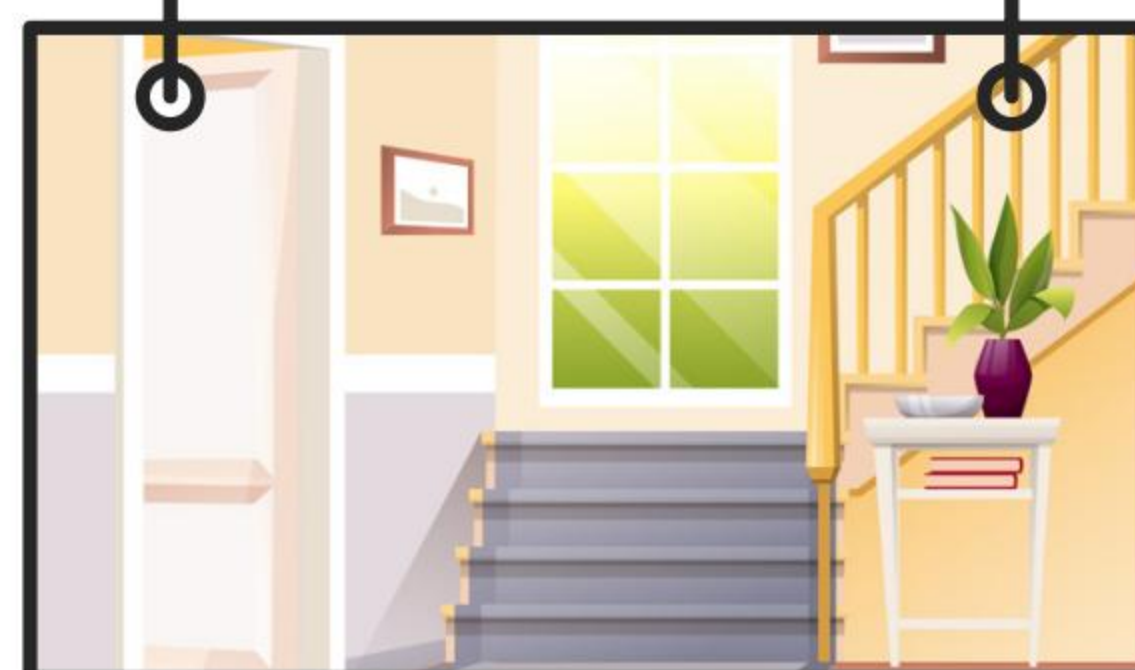


CÁC KHU VỰC SINH HOẠT KHÁC

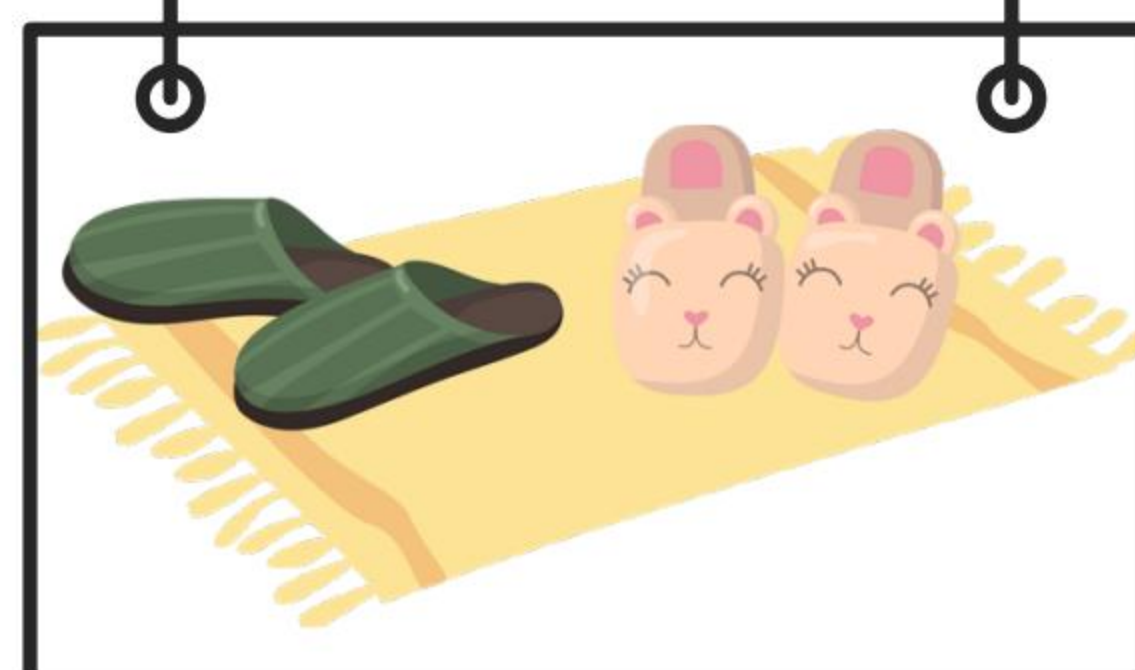




03. CẦU THANG,
HÀNH LANG



04. DÉP ĐI
TRONG NHÀ



SÀN PHÒNG

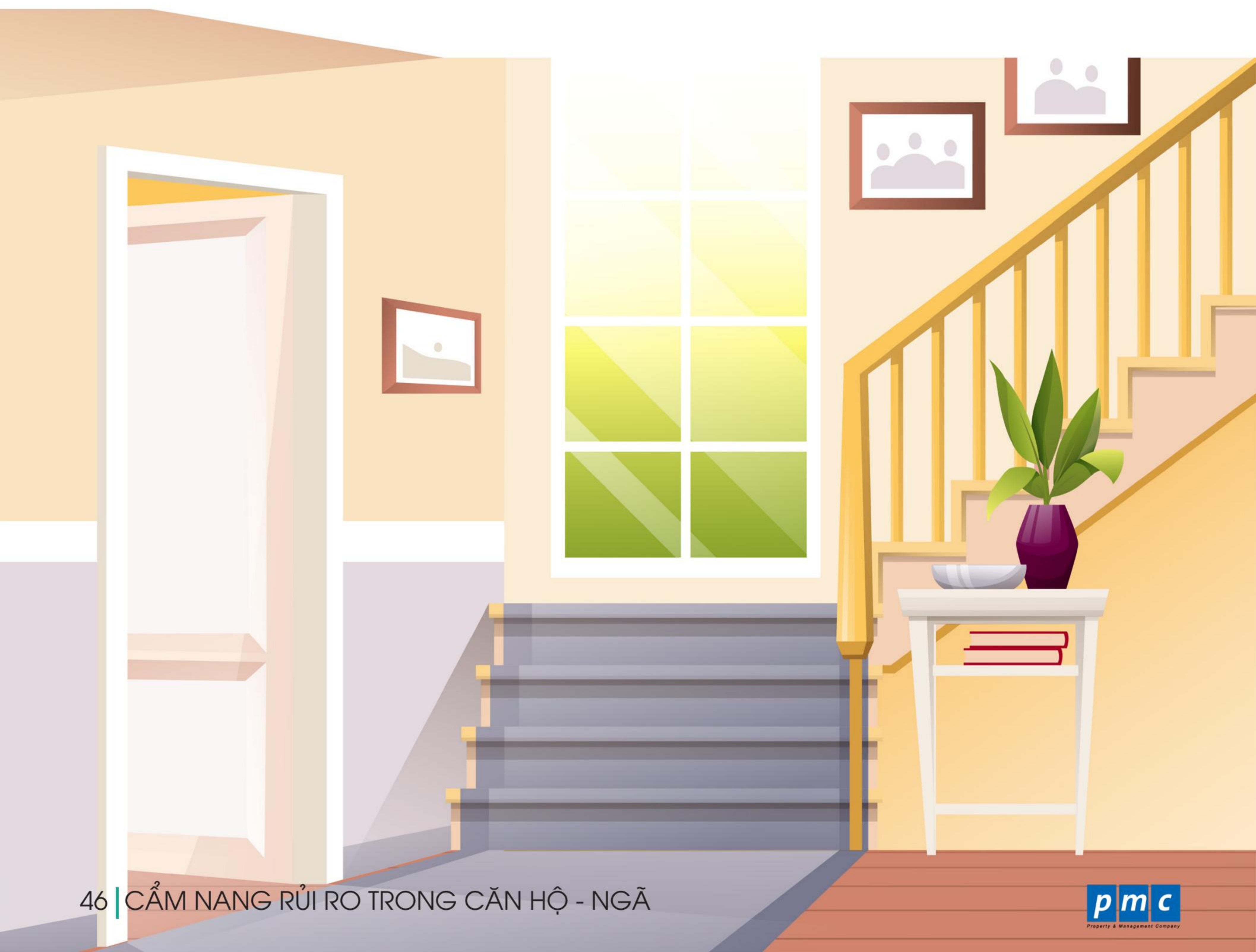
CHECKLIST	CÓ	KHÔNG
Trên sàn để nhiều tạp chí, sách báo khiến người trong gia đình thường xuyên đá, vấp phải?	☐	☐
Lập tức sửa chữa, thay thế các tấm, viên gạch bị lỏng hoặc hư hại?	☐	☐
Lập tức dọn dẹp các vị trí, đặc biệt ở dưới sàn, bị đổ, tràn, bắn dung dịch như nước, dầu ăn để tránh bị trượt, ngã?	☐	☐
Không để trẻ nhỏ chạy nhảy, đùa nghịch khi sàn nhà mới được lau, có dung dịch chưa được dọn dẹp kịp thời?	☐	☐
Nếu gia đình có trẻ nhỏ, dùng loại sơn chống trượt dạng đàn hồi, nhám mềm để tăng độ an toàn cho căn hộ?	☐	☐
Định kỳ lựa chọn sử dụng loại sáp chống trơn để đánh bóng lại sàn gỗ trong căn hộ để tránh bị trượt ngã khi di chuyển?	☐	☐
Sử dụng các loại gạch nhám, sần, định hình hoặc men matt để chống trơn?	☐	☐
Dùng băng dán chống trơn trượt chuyên dụng cho bề mặt sàn nhà tắm để tăng độ bám dính, giảm thiểu nguy cơ trượt ngã?	☐	☐
Dùng vải sơn lót sàn để tăng độ nhám cho sàn, giảm thiểu tỉ lệ bị ngã?	☐	☐

HỆ THỐNG CHIẾU SÁNG



CHECKLIST	CÓ	KHÔNG
Gia đình lựa chọn dùng các loại đèn có góc chiếu sáng rộng, phù hợp với từng không gian riêng biệt để hạn chế nguy cơ vấp, ngã vì thiếu sáng?	☐	☐
Hộ gia đình sử dụng các loại đèn thông minh, đèn cảm ứng chuyển động và nhiệt để sinh hoạt thuận tiện hơn?	☐	☐
Thường xuyên kiểm tra, thay thế hoặc sửa chữa khi bóng bị cháy, hỏng?	☐	☐
Trong căn hộ được trang bị nến hoặc đèn pin tại các vị trí quen thuộc, dễ tiếp cận trong trường hợp bị mất điện, không có nguồn điện dự thay thế?	☐	☐
Công tắc các thiết bị chiếu sáng được lắp đặt trong tầm với, ngay lối ra, vào mỗi khu vực để dàng tiếp cận?	☐	☐
Sử dụng loại công tắc có thể phát sáng để có thể tiếp cận trong không gian tối?	☐	☐

CẦU THANG, HÀNH LANG



CHECKLIST	CÓ	KHÔNG
Cầu thang trong căn hộ được lắp đặt tay vịn chắc chắn để giúp giữ thăng bằng khi di chuyển lên, xuống?	☐	☐
Trong trường hợp cầu thang có lắp đặt thảm, sử dụng loại thảm mềm, dày, có màu sáng và ít họa tiết để dễ dàng nhìn thấy từng bậc thang, hạn chế tình huống ngã vì bước hụt?	☐	☐
Không để đồ đạc trên cầu thang, kể cả vật có tác dụng trang trí, để không đập, đá, vấp phải khi di chuyển?	☐	☐
Thảm được lắp đặt trên cầu thang phải thường xuyên được kiểm tra, chắc chắn rằng bề mặt bằng phẳng, không bị quần, gồ ghề?	☐	☐
Lập tức lau, dọn cầu thang nếu đánh đổ nước hoặc các loại dung dịch khác?	☐	☐
Không di chuyển nhanh, đùa, nghịch trên cầu thang mới được lau, dọn để tránh bị trượt, ngã?	☐	☐
Căn hộ sử dụng cầu thang được làm bằng gỗ hoặc vật liệu có khả năng chống trượt khác để đảm bảo an toàn cho các thành viên trong gia đình?	☐	☐

DÉP ĐI TRONG NHÀ



CHECKLIST	CÓ	KHÔNG
Đi dép có size phù hợp với mỗi thành viên trong gia đình để không bị té, ngã khi di chuyển nhanh?		
Tất cả dép trong căn hộ đều được sắp xếp gọn gàng, để ở một vị trí cố định trước và sau khi sử dụng?		
Lựa chọn sản phẩm đế có độ bám, dính cao để tránh trượt?		

