



Что Вы можете сделать для предотвращения падений



Организация безопасного быта и жилища

Уберите ковры или закрепите края ковров, уберите вещи, о которые можно споткнуться.



Ежедневная зарядка

Физические упражнения укрепляют мышцы, улучшают равновесие и координацию.



Проверка зрения

Плохое зрение может увеличить риск падения.



Пересмотр врачом ваших лекарственных препаратов

Некоторые лекарства могут вызывать сонливость или головокружение.

За дополнительной информацией звоните:
(206) 615-1941 (Константин) • (206) 615-1898 (Анжела) • (206) 684-9248 (Люда) • (206) 615-1859 (Марина)



www.agingkingcounty.org