

กรมนามัย ห่วงสูงวัยล้ม เลี่ยงอันตราย แนะนำ 4 จุดภายในบ้าน




นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนาอึ้งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า การหกล้มเป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบ่อยในผู้สูงอายุโดยเฉพาะช่วงหน้าฝน ส่งผลให้ผู้สูงอายุบาดเจ็บ ทูพพลภาพ หรืออาจถึงขั้นเสียชีวิต เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีความเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย รวมทั้งผู้สูงอายุอาจมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ที่เมื่อหกล้มแล้วจะเกิดอันตรายเพิ่มขึ้นได้ กรมอนามัยจึงขอให้ครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอยู่ภายในบ้านควรจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุให้สะอาดปลอดภัยได้ และเฝ้าระวังการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งตรวจสอบ 4 จุดสำคัญภายในบ้าน คือ

- 1) ที่น้บ้าน ที่น้บ้านที่ลื่น ด้วยสาเหตุเพราะเปียกน้ำ หรือที่น้มันน้ขาว เป็นอุบัติเหตุส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงควรเลือกพื้นกระเบื้องเรียบ ที่ไม่ลื่น ไม่มันน้ขาว มีความหยาบ เพื่อป้องกันการลื่นล้มรวมทั้งเมื่อฝนตก หรือมี

น้ำหกบริเวณพื้นบ้าน อย่าปล่อยให้ไว้นานเกินไป ให้รีบทำความสะอาดให้แห้งทันที ระวางพื้นบ้านต่างระดับ และควรจัดวางของให้เป็นระเบียบ เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่สะดุดและเดินได้สะดวก 2) พื้นห้องครัว ห้องครัวเป็นบริเวณบ้านที่ผู้สูงอายุจะเข้าไปบ่อย เพราะเป็นพื้นที่สำหรับประกอบอาหาร ทำให้พื้นกระเบื้องมีความมันและเสี่ยงต่อการลื่นล้มได้ง่าย จึงควรหมั่นทำความสะอาดคราบมันบริเวณพื้นกระเบื้องให้สะอาด ที่สำคัญควรเก็บของมีคมให้อยู่ในที่ปลอดภัย

“3) บันได หากห้องนอนของผู้สูงอายุอยู่ชั้น 2 หรือต้องเดินขึ้นลงบันไดอยู่ตลอดเวลา บันไดควรติดขางกันลื่นที่ขอบบันไดเพื่อกันลื่น ปิดมุมแหลมคมๆ ของบันได และมีราวจับบันไดทุกชั้น ควรเพิ่มแสงสว่างบริเวณบันไดหรือพื้นที่ต่างระดับให้มองเห็นได้ชัด แต่

ควรจัดห้องนอนผู้สูงอายุไว้ชั้นล่างเพื่อสะดวกในการใช้ชีวิตและไม่ต้องขึ้นลงบันได 4) ห้องน้ำ หากพื้นห้องน้ำเปียกอยู่ตลอดเวลา หรือมีคราบแชมพู ครีมนวด อาจทำให้เสี่ยงต่อการลื่นล้มควรดูแลความสะอาดและเลือกพื้นกระเบื้องที่ไม่ลื่น หรือแบ่งโซนห้องน้ำเป็น 2 โซน คือ โซนเปียกและโซนแห้งโดยทำพื้นที่เรียบเสมอกัน ไม่มีพื้นต่างระดับ ประตูห้องน้ำควรเป็นแบบเลื่อนง่ายต่อการเปิดปิด และควรติดราวจับเอาไว้ในห้องน้ำเพื่อให้ผู้สูงอายุเอาไว้พยุงเดินจะได้ไม่เกิดการลื่นล้ม ที่สำคัญครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ ลูกหลานควรดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุลื่นล้ม หรือพลัดตกหกล้มที่อาจทำให้ผู้สูงอายุบาดเจ็บ ทูพพลภาพหรือเสียชีวิตได้” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว



ความดีนั้นเกิดจากกรรม(การงาน)ที่ดี ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ความว่าคนเป็นคนดีเพราะกรรมเป็นคนด้อยก็เพราะกรรม ฉะนั้นเมื่อละเลิกกรรมที่ชั่วพิสด ทำกรรมที่ดีที่ชอบ ก็ได้เป็นคนดีแล้ว แต่คนที่ทำกรรมชั่วพิสด แม้จะได้รับบิณฑบาต(แต่ต่างตั้ง)ว่าดีอย่างไร ก็หาเชื่อว่าเป็นคนดีไม่พู่ที่รู้และคำนึงเป็นคนแรกก็คือตนนั่นเอง เว้น ไว้แต่จะมีตาใจบอดไปเสียแล้ว ด้วยความหลงตนไปอย่างยั้งนั้นแหละจึงไม่รู้



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

