

# Mẹo An Toàn Để Phòng Ngừa Thương Tích:

1. Khám sức khỏe định kỳ.
2. Ăn theo một chế độ ăn uống cân bằng lành mạnh và uống đủ nước.
3. Đứng dậy từ từ để tránh bị chóng mặt.
4. Thường xuyên kiểm tra thị lực và thính lực, thay kính thuốc khi cần.
5. Xem lại danh sách thuốc của quý vị và sử dụng hộp đựng thuốc để theo dõi việc dùng thuốc.
6. Thường xuyên tập các bài tập thể dục luyện sức bền và thăng bằng theo khuyến nghị của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
7. Đảm bảo quý vị có thể dễ dàng lấy được những vật dụng mình hay dùng.
8. Sắp xếp đồ đạc trong nhà sao cho có lối đi thông thoáng.
9. Giữ cho đồ đạc trong nhà luôn gọn gàng ngăn nắp, đặc biệt là khu vực cầu thang.
10. Không để thức ăn, nước uống và nệm/lót chuồng của thú cưng chắn lối đi.
11. Không dùng các loại thảm trải sàn mà thay bằng thảm cố định vào mặt sàn.
12. Đảm bảo có đủ ánh sáng trong nhà, đặc biệt là khu vực cầu thang.
13. Sử dụng gậy hoặc khung tập đi để hỗ trợ khi cần.
14. Sử dụng thảm chống trượt trong phòng tắm và nhà bếp.
15. Luôn mang theo điện thoại không dây.

Oct 2024



# CHIPPS

CHƯƠNG TRÌNH PHÒNG  
NGỪA THƯƠNG TÍCH TRONG  
CỘNG ĐỒNG VÀ TẠI NHÀ  
DÀNH CHO NGƯỜI CAO TUỔI



## Giữ An Toàn và Phòng Ngừa Nguy Cơ Té Ngã

Sở Y Tế Công Cộng San Francisco  
Community Health Equity & Promotion  
25 Van Ness Avenue, Suite 500  
San Francisco, CA 94102

Điện thoại: (628)-206-7695  
Fax: (415) 554-9636  
Email: [CHIPPS@sfdph.org](mailto:CHIPPS@sfdph.org)  
[www.SF.gov/CHIPPS](http://www.SF.gov/CHIPPS)

## Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích Trong Cộng Đồng và Tại Nhà dành cho Người Cao Tuổi

CHIPPS là chương trình giáo dục và phòng ngừa thương tích hỗ trợ người cao tuổi và người khuyết tật giảm nguy cơ té ngã và phòng ngừa thương tích

### Các Dịch Vụ CHIPPS

#### Đánh Giá An Toàn Tại Nhà

Nhân viên CHIPPS sẽ đến tận nhà quý vị, cùng quý vị vào xem từng phòng, ghi chú các mối nguy tiềm ẩn và truyền đạt kiến thức phòng ngừa thương tích, đưa ra các khuyến nghị về cách tạo ra môi trường gia đình an toàn hơn. CHIPPS cũng có thể cung cấp các công cụ an toàn khi cần thiết.

#### Sửa Đổi Nhỏ để Đảm Bảo An Toàn Tại Nhà

Sau khi hoàn thành đánh giá An Toàn Tại Nhà, nhân viên CHIPPS sẽ đưa ra các khuyến nghị sửa đổi để đảm bảo an toàn và điều phối việc lắp đặt thiết bị an toàn cho ngôi nhà của quý vị, chẳng hạn như việc lắp đặt thanh vịn và các thiết bị an toàn khác do nhân viên lắp đặt đã qua đào tạo và có bảo hiểm thực hiện.

#### Hội Thảo Giáo Dục Phòng Ngừa Thương Tích

CHIPPS cung cấp các buổi thuyết trình về phòng ngừa té ngã và thương tích trên khắp SF với các công cụ thực tế và đưa ra khuyến nghị thay đổi hành vi và môi trường gia đình để phòng ngừa thương tích. Hãy liên hệ với chúng tôi để lên lịch nếu có nhu cầu tổ chức các buổi thuyết trình cộng đồng cho cư dân, người tham gia hoạt động, chuyên gia y tế, v.v.

Nhân viên của chúng tôi nói được tiếng Tây Ban Nha, tiếng Quảng Đông, tiếng Quan Thoại và chúng tôi cũng hỗ trợ phiên dịch viên



#### Đánh Giá An Toàn Tại Nhà Miễn Phí

- 60 tuổi trở lên hoặc bị khuyết tật
- Sống tại San Francisco

#### Sửa Đổi Nhỏ để Đảm Bảo An Toàn Tại Nhà Miễn Phí

- Hoàn thành Đánh Giá An Toàn Tại Nhà
- Đáp ứng điều kiện về thu nhập (xem biểu mẫu giới thiệu)

#### Các Bước Yêu Cầu Dịch Vụ:

- #1: Gọi Điện, Gửi Email hoặc Fax biểu mẫu giới thiệu của quý vị đến CHIPPS
- #2: Nhân viên CHIPPS sẽ cùng quý vị lên lịch Đánh Giá An Toàn Tại Nhà
- #3: Nhân viên CHIPPS sẽ đến tận nhà để gặp quý vị

Quét mã để xem biểu mẫu giới thiệu CHIPPS



Quét mã để truy cập trang web CHIPPS



\* Sửa Đổi Nhỏ để Đảm Bảo An Toàn Tại Nhà MIỄN PHÍ dựa trên tình trạng sẵn có kinh phí của chương trình.

\* Chúng tôi có thể cung cấp danh sách các nhà thầu tư nhân cho những người không đáp ứng điều kiện về thu nhập.