

بسمه تعالی



توصیه هایی برای راه رفتن ایمن در برف و یخ برای سالمندان

برای دسترسی به اطلاعات مفید در مورد سالمندی به آدرس اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

www.sedayesalmand.ir

طی روزهای برفی کشورمان یقیناً دانستن اینکه چگونه بر روی زمین پر برف و یخ زده راه برویم، به ما در سر نخوردن و خسارت‌های جانی کمک می‌کند.

زمین خوردن در سالمندان مشکلات زیادی را به همراه دارد؛ که گاهی ممکن است منجر به زمین گیر شدن دائمی سالمندان شود.

در ادامه با ما همراه باشید تا با رعایت نکات زیر، در هنگام راه رفتن در برف و یخ ایمنی بیشتری داشته باشید:

نکات ایمنی در هنگام راه رفتن در برف و یخبندان:

بطور کلی وقتی راه می‌رویم انرژی پاهای ما بین دو قسمت بدن تقسیم می‌شود تا تعادل حفظ شود.

طبعاً راه رفتن بدین صورت مخصوص روزهای عادی است. وقتی بدین شکل بر روی زمین یخ‌زده راه می‌رویم هر پا وزن را در زاویه ای تحمل می‌کند که برخلاف زاویه یخ است و باعث زمین خوردن می‌شود.

بنابراین به سالمندان عزیز توصیه می‌شود:

جهت راه رفتن در زمین‌های یخ زده مرکز ثقل خودتان را روی پای جلو نگه دارید. این گونه مرکز ثقل شما را روی پای جلوی شما حفظ می‌شود و به شما در قرار گیری به حالت قائم کمک می‌کند. پاهای خود را کمی باز کنید تا مرکز ثقل شما افزایش یابد و قدم‌های کوچک را بردارید.

از دستان خود استفاده کنید تا هنگام راه رفتن روی یخ خود را ثابت و متعادل نگه دارید. (مانند راه رفتن پنگوئن) بازوها را برای تعادل بهتر کمی باز کنید، با این کار مرکز ثقل شما کاهش می‌یابد.

همیشه یک جفت دستکش داشته باشید تا به شما کمک کنند در هوای سرد برای حفظ تعادل دستان خود را بیرون از جیب هایتان نگه دارید.

در روزهای برفی هنگام تردد توصیه می‌شود بر روی سطوحی مانند، فلزی، سنگ‌های گرانی، زمین‌هایی که پوشیده از رنگ روغن است، سنگ‌های با سطوح تقریباً صیقلی راه نروید. هنگام راه به کف کفش دقت کنید. هیچ‌چیز بدتر از پوشیدن کفش بدون شیار یا عاج نیست. کفش‌های عاج دار انعطاف‌پذیری بالایی دارند و باعث می‌شوند تا پای شما در زمین برفی محکم روی زمین قرار بگیرد.

کفشی بپوشید که مچ پایتان را بپوشاند. پوشیدن چکمه به شما در جلوگیری از لغزش کمک می‌کند؛ چکمه به دلیل سنگینی این امکان را به شما می‌دهد تا هنگام راه رفتن ثبات بیشتری داشته باشید. همچنین در صورت افتادن از پیچ خوردن و آسیب‌دیدگی مچ پا جلوگیری می‌کند.

کف کفشتان را بکوبید تا برف‌های بین شیار کفشتان جدا شود. پر شدن شیارهای کفش با برف باعث می‌شود تا کفش به خودی خود لیز شود و شما را به زمین بزند؛ بنابراین پس از مدتی راه رفتن بایستید و کف کفش خود را به زمین بکوبید تا برف‌ها از کف کفشتان جدا شود.

عجله نکنید. دیر رسیدن بهتر از مصدوم رسیدن است! اگر برف باعث شده تا به آرامی راه بروید و دیرتان شده است، بهتر است به فکر سلامتی‌تان باشید و برای جلوگیری از لیز خوردن، کوتاه و آرام قدم بردارید.

از روی شن و ماسه و سنگریزه‌ها راه بروید. اگر پیاده‌رو پوشیده از شن و ماسه نیست و میزان رفت‌وآمد ماشین در خیابان کم است بهتر است با احتیاط از کنار خیابان راه بروید زیرا شهرداری معمولاً خیابان‌ها را با سنگریزه‌ها می‌پوشاند و از طرفی با تردد ماشین‌ها، میزان لغزندگی خیابان کمتر است.

از مسیرهایی که برف‌ها هنوز پا نخورده است قدم بردارید زیرا برف قدم خورده به سرعت یخ می‌زند و امکان لیز خوردن زیاد می‌شود. ممکن است هنگام راه رفتن در برف عمیق‌تر برف داخل کفشتان برود اما بهتر از لغزش و افتادن است.

- هنگام راه رفتن تمرکز کنید. سعی کنید قبل از قدم گذاشتن، چند قدم جلوتر را نگاه کنید و

سپس پاهایتان را بگذارید. این به شما کمک می‌کند تا بهترین مسیر را انتخاب کرده و از حرکت در مسیرهای لغزنده خودداری کنید.

و توصیه آخر هنگام ضرورت از منزل بیرون روید و اگر نیاز به پیاده روی و راه رفتن دارید در مکان های سرپوشیده مثل پاساژها و مراکز خرید بروید .

"اللهم صل علی سیدنا محمد و علی آل سیدنا محمد"

رادیو صدای سالمند