

# استخوان لگن او بعد از سر خوردن روی فرش شکست



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت  
مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر  
دفتر سلامت، قسمت: نامه ها و مدارک  
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی



## این پوکی استخوان است

اصغر آقا بر روی فرش  
خانه اش لیز خورد و لگنش  
شکست. او اکنون در پی تقویت  
استخوان هایش برای پیشگیری  
از صدمات بعدی است



انجمن استنوبیروز ایران



سازمان آموزش و ارتقای سلامت  
معاونت بهداشت



مرکز تحقیقات استنوبیروز  
پژوهشگاه تخصصی درون ریز  
و متابولیسم



سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران



IOF

[behdasht.gov.ir](http://behdasht.gov.ir)

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

# راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط

به حداقل رساندن بی نظمی  
و به هم ریختگی در خانه

برداشتن سیم‌ها و اتصالات  
سست شده از سطح زمین

استفاده از قالیچه‌هایی که  
لغزنده نیستند

استفاده از ترمز فرش برای  
قالی و قالیچه‌های کوچک

روشن نگاه داشتن راهروها،  
پله‌ها و ورودی‌ها

نصب میله‌های کمکی در  
حمام، سالن و پله‌ها

خودداری از تعبیه پله بین  
بخش‌های مختلف منزل

استفاده از کفش‌های پاشنه  
کوتاه و محکم

استفاده از محافظ لگن برای  
افرادى که در معرض  
خطر سقوط قرار دارند

جلوی دست گذاشتن تمام  
موارد مورد نیاز  
برای افراد سالمند