

Mga Tip sa Kaligtasan sa Pag-iwas sa Pinsala:

1. Magkaroon ng mga regular na medical checkup.
2. Kumain ng malusog na balanseng dyeta at manatiling hydrated.
3. Dahan-dahang tumayo upang maiwasan ang pagkahilo.
4. Regular na magpasuri ng inyong paningin at pandinig at palitan ang mga may gradong salamin kung kinakailangan.
5. Suriin ang inyong listahan ng mga gamot at gumamit ng pillbox para masubaybayan ang pag-inom ng mga gamot.
6. Regular na magsagawa ng malakas at balanseng mga ehersisyo ayon sa payo ng inyong health provider.
7. Tiyakin na madali ninyong maaabot ang mga bagay na madalas ninyong gamitin.
8. Ayusin ang inyong kasangkapan sa tahanan para magkaroon ng maaliwalas na mga daraanan.
9. Alisin ang mga kalat sa tahanan, lalo na sa mga hagdanan.
10. Ilagay ang pagkain, tubig at higaan ng inyong alagang hayop sa labas ng mga walkway.
11. Alisin ang mga throw rug at ilagay na mabuti ang carpet sa sahig.
12. Siguraduhing maliwanag ang inyong tahanan, lalo na sa mga hagdanan.
13. Gumamit ng tungkod o walker bilang suporta kung kinakailangan.
14. Gumamit ng mga non-skid mat sa banyo at kusina.
15. Palaging magdala ng cordless na telepono sa lahat ng oras.



CHIPPS COMMUNITY & HOME INJURY PREVENTION PROGRAM FOR SENIORS



Maging Ligtas at Iwasan ang Panganib ng Pagkahulog

San Francisco Department of Public Health
Community Health Equity & Promotion
25 Van Ness Avenue, Suite 500
San Francisco, CA 94102

Phone: (628)-206-7695
Fax: (415) 554-9636
Email: CHIPPS@sfdph.org
www.SF.gov/CHIPPS

Ang Community and Home Injury Prevention Program para sa mga Senior

Ang **CHIPPS** ay isang programa sa edukasyon at pag-iwas sa pinsala na sumusuporta sa mas matatanda at mga taong may kapansanan upang mabawasan ang panganib sa pagkahulog at maiwasan ang mga pinsala

Mga Serbisyo ng CHIPPS

Pagtatasa sa Kaligtasan sa Tahanan (Home Safety Assess)

Isang kawani ng CHIPPS ang bibisita sa inyong tahanan, pupuntang kasama ninyo sa bawat silid, itatala ang potensiyal na mga panganib, at magtuturo ng pag-iwas sa pinsala at magbibigay ng mga rekomendasyon upang lumikha ng mas ligtas na kapaligiran sa tahanan. Maaari ding magbigay ang CHIPPS ng mga kagamitang pangkaligtasan kung kinakailangan.

Mga Bahagyang Pagbabago para sa Kaligtasan sa Tahanan

Pagkatapos kumpletuhin ang pagtatasa sa Kaligtasan sa Tahanan, gagawa ang mga kawani ng CHIPPS ng mga rekomendasyon sa pagbabago para sa kaligtasan at koordinasyon para sa mga instalasyong pangkaligtasan sa inyong tahanan, na maaaring kabilang ang instalasyon ng mga grab bar at iba pang mga bagay na gagawin ng mga nakaseguro at sinanay na installer.

Mga Workshop sa Edukasyon sa Pag-iwas sa Pinsala

Nagbibigay ang CHIPPS ng mga presentasyon ukol sa pag-iwas sa pagkahulog at pinsala sa buong SF na may mga praktikal na paraan at rekomendasyon para sa mga pagbabago ng pag-uugali at kapaligiran sa tahanan upang maiwasan ang mga pinsala.

Kontakin kami upang mag-iskedyul ng presentasyon sa komunidad para sa inyong mga residente, kalahok sa aktibidad, propesyonal sa kalusugan, at marami pang iba.

Ang aming mga kawani ay nagsasalita ng Spanish, Cantonese, at Mandarin at mayroon ding mga interpreter.



Libreng mga Pagtatasa sa Kaligtasan sa Tahanan

- 60 taong gulang at mas matanda o may kapansanan
- Nakatira sa San Francisco

Libreng mga Bahagyang Pagbabago sa Kaligtasan sa Tahanan

- Kumpletuhin ang Pagtatasa sa Kaligtasan sa Tahanan
- Tugunan ang pagiging karapat-dapat ng kita (tingnan ang referral form)

Mga Hakbang sa Paghiling ng Serbisyo:

- #1: Tumawag, ipadala sa Email o Fax ang inyong referral form sa CHIPPS
- #2: Gagawa ang kawani ng CHIPPS ng iskedyul ng Pagtatasa sa Kaligtasan sa Tahanan para sa inyo
- #3: Pupuntahan kayo ng kawani ng CHIPPS sa inyong tahanan

I-scan para makita ang CHIPPS referral form



I-scan para makita ang CHIPPS website



- * Ang **LIBRENG** Bahagyang Pagbabago sa Kaligtasan sa Tahanan ay batay sa pagkakaroon ng pondo ng programa.
- * Mayroong listahan ng mga pribadong kontratista para sa mga hindi nakatugon sa pagiging karapat-dapat ng kita.