



# ເພີດເພີນກັບອາກາດ ສົດ ນອກເຮືອນ

ຢູ່ນອກເຮືອນຮັບເອົາອາກາດສົດ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີ.

ເມື່ອທ່ານກ້າວຂາອອກນອກເຮືອນ, ໃຫ້ເວລາແກ່ຕາຂອງທ່ານເພື່ອປັບເຂົ້າກັບແສງສະຫວ່າງຢູ່ນອກເຮືອນ. ໃສ່ແວ່ນຕາປ້ອງກັນແສງແດດຕະຫຼອດປີເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນແສງເຈັດຈ້າເຂົ້າຕາ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແນມເຫັນໄດ້ດີ. ຮັກສາໃຫ້ຕົນເອງປອດໄພ ໂດຍການໃຊ້ໄມ້ເທົ້າ ຫຼື ອຸປະກອນຊ່ວຍຢ່າງ.

ລະວັງກ້າວຢ່າງຂອງທ່ານ

- ຮັກສາໃຫ້ບັນໄດ ແລະ ທາງຢ່າງ ປາສະຈາກໜັງສືພິມ, ໃບໄມ້, ແລະ ກິ່ງໄມ້.
- ແນມລະວັງສັດລ້ຽງ. ມັນມີຄວາມເປັນໄປໄດ້ງ່າຍທີ່ອາດຈະຕະສະດຸດສັດລ້ຽງ ແລະ ເຄື່ອງຫຼິ້ນຂອງພວກມັນຕາມທາງຢ່າງຂອງທ່ານ.
- ລະວັງຮອຍແຕກ ຢູ່ບັນໄດ ແລະ ທາງຢ່າງ ຫຼື ການປ່ຽນແປງລະດັບສູງ.
- ເມື່ອທ່ານເຫັນຕົນໄມ້ຢູ່ທາງໜ້າໃນທາງຢ່າງຂອງທ່ານ, ໃຫ້ລະວັງ ກິ່ງໄມ້ທີ່ຢ່ອນຕ່ຳລົງມາ, ຮາກຕົ້ນໄມ້ ຫຼື ກິ່ງໄມ້ທີ່ຕົກລົງມາຢູ່ພື້ນ.

ໃຊ້ເວລາຂອງທ່ານຢ່າງບໍ່ພ້າວພັງ

- ການພ້າວພັງ ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມສ່ຽງລົ້ມໄດ້.
- ໃຊ້ເວລາຢ່າງບໍ່ພ້າວພັງ ເມື່ອຂຶ້ນ ແລະ ລົງລົດເມ ແລະ ເມື່ອຂ້າມຖະໜົນ.
- ລະວັງ ຂອບທາງ ແລະ ທາງເນີນຊັ້ນ, ໂດຍສະເພາະ ເມື່ອຂຶ້ນ ຫຼື ລົງຈາກລົດ.
- ຂົນເຄື່ອງລົງຈາກລົດ ເທື່ອລະນ້ອຍໃນຫຼາຍໆຄັ້ງ.
- ຖືສິ່ງຂອງຫຼາຍເກີນໄປ ອາດຈະກົດຂວາງການແນມເຫັນຂອງທ່ານ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ທ່ານສູນເສຍຄວາມດຸນດ່ຽງ.

ໃນຊ່ວງລະດູໜາວ

ລະດູໜາວອາດຈະເປັນເວລາທີ່ລຳບາກຂອງປີ ໃນການອອກໄປຂ້າງນອກ ແລະ ໃນການໄປໆມາໆ.

ຮັກສາໃຫ້ຕົນເອງປອດໄພ ໂດຍການປະຕິບັດຕາມເຄັດລັບທີ່ງ່າຍດາຍຕໍ່ໄປນີ້:

- ໃສ່ເກີບບູດ (ເກີບຫຸ້ມຂໍ້) ທີ່ມີພື້ນບໍ່ມື້ນ.
- ຊ່ວນທີ່ມະອອກຈາກບັນໄດ ແລະ ທາງຢ່າງ ໄປທາງເຮືອນຂອງທ່ານ. ຮ້ອງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຖ້າທ່ານຕ້ອງການ.
- ໂຮຍສານລະລາຍນ້ຳແຂງ, ເກືອ ຫຼື ດິນຊາຍ ໃສ່ບັນໄດ ຫຼື ທາງຢ່າງທີ່ປົກຫຸ້ມດ້ວຍນ້ຳແຂງ. ເອົາພາຊະນະ ຫຼື ຈອກຢາງປະລັດສະຕິກ ໃສ່ໃນຖົງ ແລະ ນຳໃຊ້ສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການ. ສານລະລາຍນ້ຳແຂງ ມີລາຄາປະມານ 3 ໂດລາ ຕໍ່ຖົງ.
- ຖ້າທ່ານອອກຈາກເຮືອນ ເພື່ອໄປເອົາໜັງສືພິມ ຫຼື ຈົດໝາຍ, ໃຫ້ເພື່ອນບ້ານແນມຕິດຕາມເບິ່ງທ່ານຕອນຢ່າງລົງຕາມທາງຢ່າງ.

ໃນຊ່ວງລະດູຮ້ອນ

ລະດູຮ້ອນ ແມ່ນເວລາທີ່ຍອດຢູ່ມທີ່ສຸດໃນການອອກໄປຂ້າງນອກ. ປະຕິບັດຕາມເຄັດລັບທີ່ງ່າຍດາຍເຫຼົ່ານີ້ ເພື່ອໃຫ້ຕົນເອງປອດໄພ:

- ໃສ່ເກີບຫຸ້ມທີ່ມີພື້ນບໍ່ມື້ນ ໃນເວລາຢູ່ໃນເຮືອນ ແລະ ຢູ່ນອກເຮືອນ. ບໍ່ໃຫ້ໃສ່ເກີບແຕະ.
- ລະມັດລະວັງຕົວ ເມື່ອຢ່າງເທິງພື້ນທີ່ມື້ນ ແລະ ປຽກ. ຫຍ້າທີ່ປຽກ ແລະ ທາງຢ່າງທີ່ປົກຫຸ້ມດ້ວຍໃບໄມ້ປຽກສາມາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້.
- ຮັກສາໃຫ້ທາງຢ່າງຂອງທ່ານ ປາສະຈາກເຄື່ອງເພີນເຈີນອກເຮືອນ ແລະ ທໍ່ນ້ຳທົດສວນຕ່າງໆ.
- ເກັບມຽນເຄື່ອງມືທຳສວນໃຫ້ເປັນລະບຽບ ເມື່ອທ່ານບໍ່ໃຊ້ພວກມັນ.

ຊອກຮູ້ເພີ່ມເຕີມ ໄດ້ທີ່ເວັບໄຊຂອງພວກເຮົາ: [www.mnfallsprevention.org](http://www.mnfallsprevention.org)  
ຫຼື ໂທຫາສູນບໍລິການຂໍ້ມູນ the Senior LinkAge Line® ທີ່ໝາຍເລກ 1-800-333-2433.