



Hãy thấy rõ để khỏi bị ngã.

Hãy giữ gìn thị giác của quý vị thật tốt.

Hãy nhờ **Chuyên Viên Đo Thị Lực (Optometrist)** khám mắt
và kiểm tra kính của **bạn mỗi năm**.

Hãy tắt thêm **ánh sáng** trong nhà, nhất là về ban đêm.

Hãy dùng màn và rèm để **giảm bớt sự chói lòa**.

Hãy mang **kính râm** và đội mũ khi ra ngoài.

Hãy **làm dấu** các méo của bậc tam cấp hoặc bậc cầu thang.

Hãy để mắt quý vị **điều chỉnh** cho phù hợp với sự thay đổi của
ánh sáng trước khi quý vị di chuyển.

This poster was developed by Stay On Your Feet – Adelaide West, a project funded by the Commonwealth Department of Health and Aged Care as part of the National Falls Prevention for Older People Initiative. The content is used with the kind permission of the Australian Department of Health.

sahealth.sa.gov.au/safetyandquality



Government
of South Australia

SA Health