



Ensure the lights are turned on if you need to get out of bed at night or when it's dark. Proper lighting enhances visibility so you can avoid falling.

如果您需要在晚上或黑暗中起床，请开灯照明。适当的照明可以让您看得更清楚，避免摔倒。

Pastikan lampu telah dinyalakan jika anda perlu bangun dari katil pada waktu malam atau ketika gelap. Pencahayaan yang baik meningkatkan keterlihatan supaya anda boleh mengelak daripada terjatuh.



Place personal or required items at your bedside if you have difficulties moving around.

如果您行动不便，请将个人或所需物品放在床边触手可及之处。

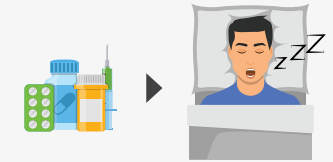
Letakkan barang keperluan di tepi katil jika ada sebarang kesulitan untuk berjalan.



When you feel dizzy, lower yourself to the floor to avoid falling.

当您感到头晕时，可蹲下或坐下，以避免跌倒。

Sila duduk di atas lantai jika berasa pening untuk mengelak terjatuh.



Stay in bed if you have taken medication that will cause drowsiness & dizziness (e.g sleeping pills, running nose medication, cough syrup).

有些药物会导致头晕和嗜睡（例如安眠药、伤风感冒药、止咳药水等）。如果您服用了这些药物，请尽量卧床休息。

Baring di atas katil jika anda telah mengambil ubat yang akan menyebabkan rasa mengantuk dan pening (cth: pil tidur, ubat selesema dan ubat batuk).



Wearing shoes at home helps prevent slipping. If shoes are uncomfortable, try wearing non-slip socks that have grips on the soles.

在家中穿鞋有助于防止滑倒。如果鞋子让您感到不舒服，可以穿上防滑抓地袜。

Memakai kasut di rumah membantu mengelakkan tergelincir. Jika kasut tidak selesa, cuba memakai stokin tidak licin yang mempunyai cengkaman pada tapak kaki.



Ask for help if you need to get out of bed.

如果您需要下床，请寻求他人帮助。

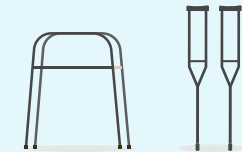
Minta bantuan jika anda perlu bangun dari katil.



Avoid having items that may cause trips at home, such as carpets, slippery rugs and ensure your floor is dry at all times.

避免在家中摆放可能会绊倒人的物品，例如滑溜的地毯、擦脚布，并确保地板保持干燥。

Elakkan mempunyai barang yang boleh menyebabkan anda tersadung di rumah, seperti permaidani, tikar yang licin dan pastikan lantai kering sepanjang masa.



Use proper walking aids like a walking stick, walking frame, crutches or other walking equipment if you have been advised to do so.

如果医护人员建议您使用步行辅助设备，请使用正规的设备如手杖、助行架、拐杖等。

Sila gunakan alat bantuan berjalan seperti tongkat, rangka berjalan dan tongkat bawah ketiak jika anda telah dinasihatkan untuk berbuat demikian.