

Để **phòng tránh té ngã ở cầu thang trong nhà**, bạn có thể áp dụng các biện pháp an toàn đơn giản nhưng rất hiệu quả dưới đây. Điều này đặc biệt quan trọng nếu trong nhà có người già, trẻ nhỏ hoặc người khuyết tật.

### ✓ 1. Gắn tay vịn chắc chắn hai bên cầu thang

- Tay vịn phải **chắc chắn, dễ nắm** và kéo dài suốt cầu thang.
- Nền cao khoảng **85–90 cm** tính từ mặt bậc thang.

### ✓ 2. Dán miếng chống trơn hoặc thảm chống trượt

- Dán **băng keo chống trượt** hoặc lót **thảm có gai cao su** cho từng bậc.
- Tránh dùng thảm mỏng, dễ trượt.

### ✓ 3. Lắp đèn chiếu sáng đầy đủ

- Cầu thang cần **chiếu sáng rõ cả ngày lẫn đêm**.
- Có thể dùng **đèn cảm biến** hoặc đèn LED gắn dưới mép bậc.

### ✓ 4. Giữ cầu thang gọn gàng, không để đồ vật

- Tuyệt đối **không để giày dép, đồ chơi, túi xách** trên bậc thang.
- Luôn giữ cầu thang **khô ráo và sạch sẽ**.

### ✓ 5. Đánh dấu mép bậc thang rõ ràng

- Dán **băng màu phản quang hoặc màu tương phản** ở viền bậc thang, đặc biệt hữu ích cho người lớn tuổi hoặc người mắt kém.

### ✓ 6. Sửa chữa bậc thang bị hư hỏng

- Thay ngay các bậc **lung lay, nứt, hoặc lún thấp hơn bình thường**.

### ✓ 7. Cài đặt thanh chắn cầu thang (cho trẻ nhỏ)

- Dùng **cổng chặn cầu thang an toàn** ở đầu và cuối cầu thang nếu nhà có trẻ.