



防止跌倒

我们常常因一些容易忽略而又容易纠正的危险原因而跌倒。请对照以下列单，找出和纠正家中的危险因素。

地板 – 检查各个房间的地板。

- 重新摆放家具，使通路畅行无阻。
- 不要在地板上堆放杂物（报纸、玩具、鞋子和衣物等）
- 不要使用小块地毯，或使用双面防滑或背面有止滑涂层的地毯，以免滑动。
- 将电线卷好或靠墙固定好，以免走动时需要跨越电线。
- 不要自行接线，而应请电工帮忙增加插座。
- 房间与房间应保持在同一个平面上。

楼梯 – 检查室内外所使用的楼梯。

- 不要在楼梯上堆放任何杂物。
- 修理破损或高低不平的楼梯。
- 给所有楼梯加装扶手。确保楼梯两侧以及整个楼梯都安装了扶手。
- 如果楼梯铺了地毯，请确保地毯牢牢地固定在每一级楼梯上，或去除楼梯上的地毯，改用防滑橡胶脚垫。
- 楼梯旁应安装照明灯。必要时，请电工在楼梯的顶端及底端都装上电灯开关。
- 使用在黑暗中会发光的电灯开关。
- 在阶梯上、下两端安装反光带，以便看得更清楚。

厨房 – 检查厨房和用餐区。

- 清理橱柜内的物品。将常用物品放在下层。
- 准备一个结实且带把手（可以扶）的梯凳。切勿将椅子用作梯凳。
- 及时清理溢出的食物。



浴室 – 浴室内的危险因素比较多，因此要特别小心。

- 在浴缸或淋浴区地板上放一个防滑橡胶垫或自黏式地垫。
- 马桶旁及浴缸内或淋浴区应安装扶手。
- 不要扶靠毛巾架或肥皂架。
- 小心地板上的水并立即清理所有溅出的水。

卧室 – 检查您的卧室。

- 在床边伸手可及的地方放一盏灯。
- 准备一盏夜间照明灯，以便能看清行走方向。有些夜间照明灯会在黑暗中自行点亮。

一般安全注意事项

- 穿结实的薄底防滑鞋。不要穿厚底拖鞋及跑步鞋。
- 改善室内的照明条件。使用明亮的灯泡（至少60瓦）。使用灯罩或磨砂灯泡减少眩光。
- 小心身边的宠物。
- 疲倦时，人比较容易跌倒。因此，您要了解自己的身体极限，疲倦时一定要休息。
- 坐起或起床时动作要慢。
- 用大号字体工整地写好紧急电话号码，并将其放在电话旁边。
- 在靠近地板处放一部电话，以防跌倒后无法站起。
- 考虑随身携带报警装置，以便在跌倒且无法站起时寻求帮助。

保持健康

- 锻炼能使您更强壮，帮助提高您的平衡和协调能力。请与您的主诊保健医生讨论，执行长期性的锻炼计划。
- 每年做一次眼科检查。视力不佳会增加您跌倒的风险。
- 请医生或药剂师查看您服用的全部药物，包括非处方药。有些药会使您昏昏欲睡或视力模糊，也会导致您跌倒。