

防止跌倒的 居家安全提示



安全檢查清單

年齡增大會增加跌倒和受傷的幾率。大多數的跌倒可能發生在家裡。好消息是您可以讓您的家裡變得更安全，從而防止大多數的跌倒。使用此清單可降低您在家中跌倒的風險。請家人或朋友協助，讓您的家中變得更安全。

地面：檢查每個房間的地面

- 移動家具，整理出一條暢通的路徑。
- 移除地毯或使用帶防滑背襯的地毯。
- 撿起散佈在地面上的東西。
- 將繩索和電線纏繞或用膠帶貼在牆壁旁邊。

樓梯和台階：檢查您房屋內外的樓梯

- 不要在樓梯上放置物品。
- 修復鬆動或不平整的台階。
- 想拿取用手夠不到的東西時，使用踏腳凳或讓他人幫助您。
- 固定樓梯兩側的扶手。

廚房：檢查您的廚房用品和用餐區

- 將物品放在容易拿到的櫃子裡。
- 將您經常使用的物品放在較低的架子上（大約與腰齊平）。
- 如果需要用踏腳凳，請使用帶扶手的踏腳凳。切勿將椅子用作踏腳凳。

浴室：檢查所有浴室地面和浴缸或淋浴間

- 在浴缸中和淋浴間使用扶手。
- 擦乾地板上的水。
- 確保地毯牢固且不會滑動。
- 使用夜燈。
- 在浴缸或淋浴地板上放置防滑橡膠墊或自粘條。
- 安裝並使用在浴缸、淋浴間內外和馬桶附近的扶手。



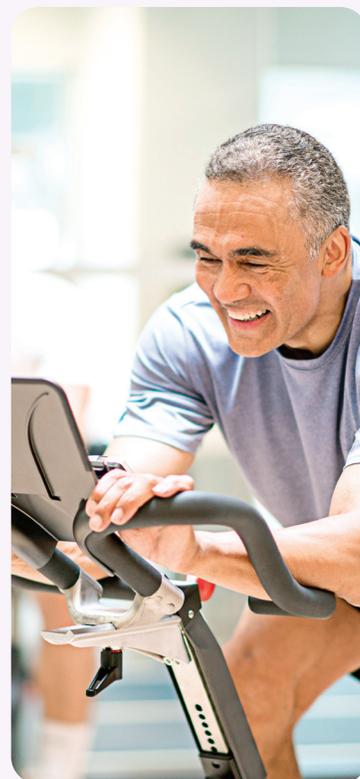
防止跌倒的居家安全提示

臥室：檢查您臥室的設置

- ❑ 將檯燈放在床邊用手容易夠到的地方。
- ❑ 使用夜燈，使您可以看到您行走的地方。
- ❑ 將手機放在床邊。

更多預防跌倒的方法：

- 經常鍛煉身體。鍛煉身體可以讓您變得更強壯，並改善您的平衡和肢體協調能力。
- 讓您的醫生或藥劑師查看您服用的所有藥物，甚至包含非處方藥。有些藥物會使您昏昏欲睡或頭暈目眩。
- 每年至少前往眼科醫生處檢查一次視力。視力不佳會增加跌倒的幾率。
- 坐下或躺下後起身要慢。
- 在屋內和屋外都要穿鞋。避免赤腳或穿拖鞋。
- 改善您家中的照明效果。使用更亮的燈泡。
- 房間裡有均勻且充足的照明。在黑暗的地方增加照明設施。
- 制定一個發生跌倒時的應對處理計劃。



如果您對此內容有任何疑問，請撥打以下免費電話號碼致電 CalOptima Health 的客戶服務部。我們有會講您語言的工作人員。請造訪我們的網站 www.caloptima.org/healthandwellness 或掃描二維碼觀看健康視頻。Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), 服務時間為周一至周五, 從上午8點至下午5點30分。OneCare (HMO D-SNP), 一個Medicare Medi-Cal 計劃: 致電1-877-412-2734 (TTY 711), 服務時間為每週7天, 每天24小時。