

낙상 방지를 위한 가정 안전 수칙



안전 체크리스트

귀하는 노화로 인해 넘어지고 다칠 가능성이 높을 수 있습니다. 이러한 낙상은 대부분 집에서 발생할 수 있습니다. 그러나 다행인 것은, 귀하의 집을 더 안전하게 만들고 대부분의 낙상을 예방할 수 있다는 점입니다. 이 체크리스트를 사용해 집에서의 낙상의 위험을 줄이십시오. 집을 더욱 안전하게 만들기 위해 가족이나 친구에게 도움을 요청하십시오.

집 안의 바닥: 각 방의 바닥을 확인하십시오

- ☐ 이동 경로가 명확해지도록 가구를 옮기십시오.
- ☐ 러그를 없애거나 미끄럼 방지 처리된 러그를 사용하십시오.
- ☐ 바닥에 있는 물건을 치우십시오.
- ☐ 벽 옆에 코드와 전선을 감거나 테이프로 붙이십시오.



계단 및 발판: 집 안팎의 계단을 확인하십시오

- ☐ 물건들은 계단에서 멀리 두십시오.
- ☐ 느슨하거나 고르지 않은 발판을 고치십시오.
- ☐ 손이 닿기 힘든 곳에 접근하기 위해 발판을 사용하거나 누군가 도움을 받으십시오.
- ☐ 계단 양쪽에 난간을 고정하십시오.

주방: 주방 용품 및 식사 공간을 확인하십시오

- ☐ 손이 닿기 쉬운 캐비닛에 물건을 두십시오.
- ☐ 자주 사용하는 물건은 낮은 선반(허리 높이 정도)에 보관하십시오.
- ☐ 발판이 필요한 경우, 붙잡을 수 있는 바가 달린 것을 사용하십시오. 절대로 의자를 발판으로 사용하지 마십시오.

욕실: 모든 욕실 바닥과 욕조 또는 샤워 시설을 확인하십시오.

- ☐ 욕조와 샤워실 내에서 손잡이 바를 사용하십시오.
- ☐ 바닥에 있는 모든 물기를 제거하십시오.
- ☐ 러그가 안전하고 미끄러지지 않는지 확인하십시오.
- ☐ 야간 조명을 사용하십시오.
- ☐ 욕조나 샤워실 바닥에 미끄럼 방지 고무 매트나 측석 부착 테이프를 붙입니다.
- ☐ 욕조, 샤워실 내부 및 외부 그리고 변기 근처에 손잡이 바를 설치해 사용하십시오.

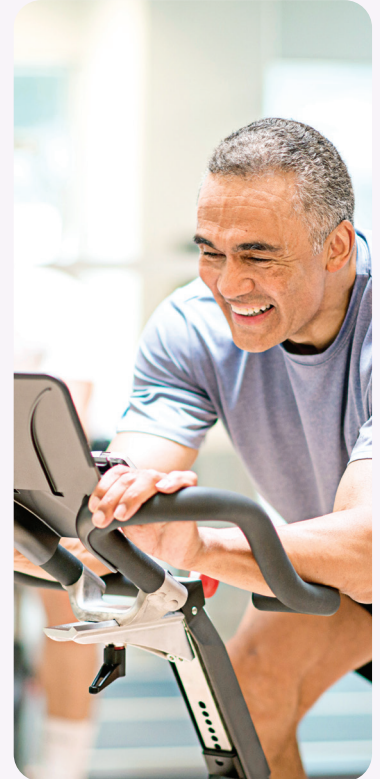
낙상 방지를 위한 가정 안전 수칙

침실: 침실 환경을 확인하십시오

- ❑ 손이 닿기 쉬운 침대 가까이에 램프를 두십시오.
- ❑ 걷는 경로를 확인할 수 있도록 야간 조명을 사용하십시오.
- ❑ 전화기를 침대 근처에 두십시오.

낙상 방지를 위한 추가 도움말:

- 자주 운동하십시오. 운동을 통해 귀하를 더 튼튼하게 만들고 균형과 조정 능력을 향상하십시오.
- 의사나 약사에게 오버 더 카운터(처방전 없이 구입 가능한 약)을 포함한 귀하가 복용하는 모든 약품들을 검토하도록 하십시오. 일부 약품은 졸리게 하거나 현기증을 유발할 수 있습니다.
- 적어도 일 년에 한 번 안과 의사에게 시력 검사를 받으십시오. 시력이 나쁘면 낙상할 확률이 높아집니다.
- 앉아 있거나 누워 있다가 일어날 때 천천히 하십시오.
- 집 안팎에서 신발을 착용하십시오. 맨발로 다니거나 슬리퍼를 신는 것을 피하십시오.
- 집의 조명을 더 개선하십시오. 더욱 밝은 전구를 사용하십시오.
- 방 내부의 조명은 균일하게 하십시오. 어두운 곳에 조명을 추가하십시오.
- 낙상을 한 경우 어떻게 할 것인지 계획을 세우십시오.



이 내용에 대해 질문이 있으시면, 아래 무료번호로 CalOptima Health 고객 서비스에 전화하십시오. 귀하의 언어로 도와드립니다. www.caloptima.org/healthandwellness 를 방문하거나 또는 건강 영상을 보시려면 QR 코드를 스캔하십시오. 메디-칼: 번호 1-888-587-8088 (TTY 711)로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시 30분사이 전화. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711), 주 7일 24시간 운영.