

的鞋子一穿已磨蝕了鞋底或鞋跟的鞋子會導致危險。

給您的足部舒適和安全的鞋子，它們就會給您多年的支持。

欲知更多有關預防跌倒的資料，與您當地的社區保健中心 (Community Health Centre) 聯絡吧。

當您需要一位口譯員，怎麼辦？

如果您感覺您在公立醫院或社區保健中心等地方不能用英文好好地與保健專業人士溝通，則保健口譯服務 (Health Care Interpreter Service) 可以派一位口譯員幫助您。與他們聯絡的辦法是打電話去最就近您的住宅的服務、或請醫院或社區保健中心替您與該服務聯絡，他們的電話號碼是：

雪梨中區、東區和南區：(02) 515 3222
雪梨北區：(02) 438 7560
雪梨西南區：(02) 757 1800
雪梨西區：(02) 840 3456
Wentworth：(02) 840 3456
Hunter 區：(049) 246 285 (非辦公時間)(049) 615 353
Illawarra：(042) 744 211
Griffith：(069) 623 900

如果您需要一位口譯員幫助您與私人醫生交談，請致電翻譯暨口譯服務 (Translating & Interpreting Service, 簡稱 TIS)，

電話：131 450，他們可以在電話上為您口譯。如果人們在任何情況下需要別人幫助與另一個人用英文溝通的話，TIS 也可以提供電話口譯服務。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。您可能需要查看電話簿上的電話號碼。

穿較安全的鞋子，您就不會跌倒

STAY ON YOUR FEET WITH SAFER SHOES

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347

雖然我們的足部是那麼勤力地工作，我們大多數人卻沒有好好地照顧我們的足部。我們忽視它們，把它們擠在不合適的鞋子裏，除非它們開始作痛，不然，也從來沒有理會它們。由於平均在一生中，一雙足會行走大約十二萬公里的路，因此，我們大約百分之四十的人會在一生的某個時期有某種足部的問題，這是毫不希奇的事。如果穿合適的鞋子，則這些問題大部份可以避免。

尺碼不合適的鞋子也是人們跌倒的普遍原因。很多人由於鞋底滑溜或鞋跟太高而滑倒、絆倒或跌倒。穿安全、支持性的鞋子是保持足部健康和預防跌倒的好方法。對我們所有人而言，這是好的建議——但對較年老的人而言，尤其重要。任何年齡的人跌倒都可能導致重傷，但年紀越大，就更難復元。六十歲以上的人因受傷而被送去醫院的最普遍原因是因為跌倒，在這些人中，百分之三十都是股骨折斷了。

無論您年紀多大，下文是選擇較安全的鞋子的一些建議：

- 鞋子要尺碼合適——即使您只是在家裏穿著，百分之五十的跌倒事件都是在家裏發生的。穿不合適的拖鞋或鞋子會使您拖著腳行走和失去平衡。如果您最長的腳趾與鞋頭之間有足夠的空間(至少1.2公分)，而且鞋跟緊貼而舒適，那麼，該對鞋子就是適合您的。
- 當您步行時，鞋底緊抓著地面的，就是較為安全的鞋子——如果該地面是光滑的或濕的，就尤其需要買這樣的鞋子。鞋底用橡膠或人造材料造而又凸起就不那麼易使人滑倒。皮

底的鞋子一般都是太滑溜，但補鞋匠可以在鞋子上繫上半塊橡膠鞋底，讓它們更能抓緊地面(您也可以從五金店買一個特別的補鞋夾子自己這樣做)。

- 最安全的鞋跟是低(低過五公分的)和闊的那一種——這樣與地面就會有好的接觸。穿楔形後跟的鞋子是好的，但鞋跟要低過五公分的高度。
- 覆蓋足面的鞋子(例如縛帶的或婦女所穿的簡單款式蓋著足面沒有鞋帶的鞋子)會給雙足好的支持。便於穿脫的鞋子、人字拖鞋和無後跟的拖鞋會使您的雙足感到疲倦和容易使您扭傷足踝。如果鞋子的後跟是穩固的，您的足踝就得到好的支持。
- 內有墊子、有彈性的鞋底(例如跑步用的鞋子)讓您在堅硬和凹凸不平的地面上行走時保護雙足，並且緩和壓力。當您買最常穿的鞋子時，最好買這一類的鞋子。
- 用柔軟的材料做、透空氣的輕便鞋子(例如皮鞋或人造材料而上面有孔的、讓空氣進入的鞋子)較為舒適。

最好是視乎您正在進行什麼活動而選擇適當的鞋子：鞋跟低、款式簡單的女裝鞋(court shoes)而且鞋底不滑溜的鞋子適合特殊的場合；當您非常活躍時，縛帶的鞋子最適宜；在寒冷的冬天晚上，蓋著您整個足部的平底拖鞋適合您。另一件重要的事情是保養您