

預防在公共場所跌倒

您知道嗎？

跌倒只是一瞬間的事，但你卻可能因此損失幾年的時間，無法好好享受正常人行動自如的健康生活。

這裡是您外出時應該記住的幾點常識。

- 在急忙、心煩或分心的情況下，跌倒的可能性就會增加。要防止跌倒，最好是有充裕的時間，並且集中注意力。
- 留意動物、小孩、其他行人、慢跑者、騎自行車者，等等。
- 如果您需要戴眼鏡或助聽器，那麼出門時最好戴上。
- 如果您走路時需要借助拐杖等，這些用品必須要單獨配置，而且應經常保養。出門的時候應記得隨身攜帶。
- 不要用雨傘來代替拐杖，因為雨傘不足以支撐身體的重量。
- 穿帶有防滑鞋底的安全鞋，這樣有助於保持身體平衡。
- 戴上個人報警器，而且始終隨身攜帶。

摔倒是可以避免的

如何儘量防止公眾場所發生跌倒？

- 報告你看見的一切危險因素，例如：購物中心不平坦的人行道或地上的水漬。
- 過馬路時儘可能走斑馬線。
- 乘坐火車、汽車時，上下車不要匆忙。
- 把購物安排在非繁忙時間。使用購物手推車。

如要進一步瞭解如何避免跌倒，
請訪問下列網站：www.healthpromotion.com.au
或打電話給保健推廣機構（Health Promotion Unit），

號碼是：1800 059 561