

# 공공 장소에서의 낙상을 예방하십시오

## 알고 계십니까?

낙상은 불과 1초 밖에 걸리지 않지만 적절한 활동을 보다 즐길 수 있는 수년을 잃어 버릴 수 있습니다.

## 집 밖에 있을 때 유념해야 할 몇 가지 일반적인 사항이 있습니다.

- 서두르거나, 주의가 산만하거나 혹은 집중하고 있지 않다고 느낄 경우 낙상 발생 확률이 높아집니다. 여유를 가지고 주의를 집중하는 것이 낙상을 방지하는 좋은 방법입니다.
- 동물, 어린아이들, 다른 보행자들, 조깅하는 사람들, 자전거 타는 사람 등을 조심하십시오.
- 안경 혹은 보청기를 착용하는 경우 집 밖에서도 착용하는 것이 좋습니다.
- 보행 기구를 사용할 경우, 개인에게 적합한 것이어야 하며 정기적으로 점검해야 합니다. 외출 시 항상 가져 가도록 하십시오.
- 우산을 지팡이 대신 사용하지 마십시오. 우산은 당신을 지지할 만큼 강하지 않습니다.
- 미끄럼 방지 바닥이 있는 안전한 신발을 신으면 균형 유지에 도움이 될 것입니다.
- 개인 알람을 착용하고 항상 소지합니다.

## 낙상은 예방할 수 있습니다

## 공공 환경을 가능한 “낙상 방지” 상태로 만들기 위해 당신은 무엇을 할 수 있을까요?

- 평평하지 않은 보행로 혹은 쇼핑 센터 바닥에 옆질러진 것 등과 같이 위험한 상태를 보고합니다.
- 도로를 건널 때에 가능하면 횡단 보도를 이용하십시오.
- 버스 및 기차를 타고 내릴 때에 서두르지 마십시오.
- “조용한” 시간에 쇼핑을 하십시오. 쇼핑 트롤리를 이용하십시오.

낙상 방지 방법에 대한 더 자세한 정보를 원하시면 [www.healthpromotion.com.au](http://www.healthpromotion.com.au) 를 방문하시거나 Health Promotion Unit 에 전화하십시오.

**전화: 1800 059 561**