

# 가정에서의 낙상 예방 안전 조치

앞으로 12개월 내에 65세 이상인 분들이 세 명 중 한 명의 비율로 적어도 한 번 낙상을 경험하게 된다는 사실을 아셨습니까?

65세 이상인 분들이 낙상을 입는 경우 그 60%가 가정이나 그 주변에서 발생한다는 사실을 아셨습니까?

가정과 그 주변을 안전하게 해 놓으면 남에게 의존하지 않고 본인의 생활 방식을 유지하는데 도움이 될 수 있으며 낙상의 위험도 줄일 수 있습니다.

주변 환경을 점검하여 더 안전하게 만드는 조치를 취하는 것이 중요합니다.

## 낙상은 예방이 가능합니다



- 바닥:** 양탄자는 쉽게 움직이지 않도록 해 놓는다 (또는 아예 치우십시오!). 미끄럼 방지 바닥재를 사용하고 드나드는 통로에 어지럽게 놓인 물건이나 전기코드를 치운다.
- 조명:** 모든 방과 계단 및 층계에 적절한 조명을 사용한다. 실내에는 야간등 그리고 옥외에는 움직임 감지 자동조명을 사용한다.
- 계단 및 층계:** 계단의 가장자리를 분명히 표시하고 미끄럼 방지 띠를 사용하며 난간을 설치한다.
- 욕실:** 집의 욕조와 샤워실에 붙들 수 있는 손잡이를 설치한다. 젖은 바닥을 조심한다.
- 부엌:** 엎질러 진 것은 즉시 걸레질을 한다. 의자 위에 올라서서 식기장의 높은 곳에 손을 뻗으려 하지 않는다.

가정내의 위험요소별로 그에 대한 해결방안을 제시한 총 점검표가 [www.healthpromotion.com.au](http://www.healthpromotion.com.au) 에 실려 있습니다.

컴퓨터 상의 링크를 따라 Stay on Your Feet (기동성 유지하기)란을 참조하시거나, 보건 홍보과에 전화 1800 059 561번으로 문의해 보십시오.

**오늘 바로 점검표를 작성해 보는 것은 어떨까요?**

Live Life  well



CATALOGUE NO: 08410e