

居家安全，预防跌倒受伤

你知道吗？每三名年龄超过**65岁**的长者中就有一人每年至少会跌倒一次。

你还知道吗？在**65岁**以上的长者中，**60%**的跌倒意外发生在家中或家的周围。

安全的居家环境不仅能帮助你保持独立生活，同时更能减少跌倒受伤的机会。

请你检查一下自己的居家环境，采取必要措施改善安全，这样做非常重要。

预防跌倒有方法！

地面：把地毯固定（或不要使用！）。地面选用防滑材料，保持行走通道干净，不要留有电线或杂物。

照明：每个房间、阶梯和楼梯都有充足的照明。室内安装夜间照明小灯，室外安装感应灯。

阶梯和楼梯：在每一级楼梯的边缘作上醒目的记号，安装防滑贴和扶手栏杆。

浴室和厕所：在洗浴池边和淋浴房内安装扶手栏杆。在水湿地面上行动时额外小心。

厨房：如有泼洒打翻，及时清理。不要站在凳子上拿取高处储物柜中的物品。

居家环境中的危险检查清单以及如何避免这些危险的详细资讯可从

www.healthpromotion.com.au 网站上获取。

请点击 Stay on Your Feet（站稳脚步）链接或致电联络 Health Promotion Unit，电话1800 059 561。

何不今天就检查一下你的居家环境呢？

Live Life Well
NSW HEALTH
NORTHERN SYDNEY
CENTRAL COAST AREA HEALTH SERVICE
CATALOGUE NO: 08410e