



預防 在家跌倒 檢查事項清單

跌倒往往由家中的日常隱患引起。請用這份清單幫您找出可能引起跌倒的危險區域。我們還在清單中列出了如何消除這些隱患的建議。

需要檢查的房間及區域



地面

- 保持到各個房間的過道暢通，不要放家具和堆雜物。
- 移除小地毯，或使用雙面膠帶或防滑襯底將小地毯固定在地板上。
- 卷好固定和臨時的電線，不要讓其散落擋道。



廚房

- 整理儲物間、櫥櫃及抽屜，以方便拿取所需的物品。
- 如有需要，使用帶扶手、護欄及防滑踏板的梯凳。

衛生間

- 在浴缸或淋浴間內放置防滑橡膠墊或黏貼防滑條。
- 在浴缸內及馬桶旁安裝扶手桿。
- 在電插座里插一個夜燈。



臥室

- 在床邊放一盞伸手可及的檯燈。
- 在電插座里插一個夜燈。
- 考慮夜間在過道或衛生間內留一盞開着的頂燈。



樓梯與梯級

- 修理損壞、鬆動或不平整的梯級。
- 確保樓梯照明良好。
- 上下樓梯時要抓扶手。



寵物

- 不要將寵物的玩具、食物及飲水盆放在走廊和其它過道上，以避免被絆倒或滑倒。
- 確保寵物接受過適當訓練，不會扯拽牽繩。寵物可能會將您扯拽跌倒。
- 在寵物脖子上繫一枚鈴鐺，以便知道牠們在哪里，以免被牠們絆倒。

本資訊無意用於診斷健康問題，也无法取代您的醫生或其他醫療專業人員提供的醫療意見或護理。如果您有久治不癒的病症或其他問題，請諮詢您的醫生。如果您對藥物有任何問題或需要更多資訊，請諮詢您的藥劑師。