

# 居家安全，預防跌倒受傷

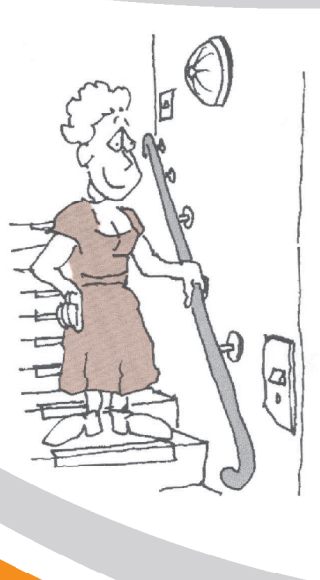
你知道嗎？每三名年齡超過65歲的長者中就有一人每年至少會跌倒一次。

你還知道嗎？在65歲以上的長者中，60%的跌倒意外發生在家中或家的周圍。

安全的居家環境不僅能幫助你保持獨立生活，同時更能減少跌倒受傷的機會。

請你檢查一下自己的居家環境，採取必要措施改善安全，這樣做非常重要。

## 預防跌倒有方法！



- 地面：** 把地氈固定（或不要使用！）。地面選用防滑材料，保持行走通道乾淨，不要留有電線或雜物。
- 照明：** 每個房間、階梯和樓梯都有充足的照明。室內安裝夜間照明小燈，室外安裝感應燈。
- 階梯和樓梯：** 在每一級樓梯的邊緣作上醒目的記號，安裝防滑貼和扶手欄桿。
- 浴室和廁所：** 在洗浴池邊和淋浴房內安裝扶手欄桿。在水濕地面上行動時額外小心。
- 廚房：** 如有潑灑打翻，及時清理。不要站在凳子上拿取高處儲物櫃中的物品。

居家環境中的危險檢查清單以及如何避免這些危險的詳細資訊可從 [www.healthpromotion.com.au](http://www.healthpromotion.com.au) 網站上獲取。

請點擊 Stay on Your Feet（站穩腳步）鏈接或致電聯絡 Health Promotion Unit，電話1800 059 561。

何不今天就檢查一下你的居家環境呢？