

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:** 옆질러 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 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

NSW HEALTH
NORTHERN SYDNEY
CENTRAL COAST
AREA HEALTH SERVICE

