

預防在家中跌倒的 檢查清單



跌倒通常是由容易忽視的危險因素造成的。

不過這些危險因素也相當容易排除。

本檢查清單可協助您發現家裡每個房間存在的危險因素，並為您提供解決問題的小秘訣。

預防在家中跌倒所需檢查的房間和區域

地板

- 移動傢俱，以便您通過房間時沒有任何障礙。
- 拿掉地板上的小地毯。或者使用雙面膠帶和防滑底部，這樣小地毯就不會滑動。
- 撿起地板上的報紙、書本、鞋子、盒子或其他東西。永遠保持地板上沒有物體。
- 將線圈（例如延長線、電燈線或電話線）靠牆盤繞或粘到牆上，這樣您就不會絆倒。如果您需要一個新的電源插座，請專業電工安裝。

廚房

- 移動您櫥櫃內的物品，將經常使用的東西擺放在較低層（大概與腰部平行處）。
- 如果您必須使用踏腳凳，請使用設有扶手的踏腳凳以便攀登。切勿將椅子用作踏腳凳。

浴室

- 在浴缸或淋浴間的地板上鋪上防滑橡膠墊或自粘帶。
- 請木匠在浴缸內和馬桶旁邊安裝扶手。



預防在家中跌倒的檢查清單 (續)

臥室

- 請在床邊伸手可及的地方放一盞檯燈。
- 請安裝一盞夜間照明燈，這樣您就可看見所到之處。有些夜間照明燈在天黑後可自行開啟。您也可在就寢之前打開走廊或浴室天花板的燈。

樓梯和台階

- 撿起樓梯上的報紙、鞋子、書本或其他東西。總是保持樓梯上沒有物體。
- 修理不牢固、壞掉或不平的台階。
- 確保樓梯有足夠燈光。請專業電工在樓梯頂部和底部安裝頂燈。您可安裝發光的電燈開關。
- 如果樓梯的燈泡燒壞了，請朋友或家人來換。
- 確保地毯牢牢固定在每一階上。或者您可拿掉地毯，在樓梯上貼上防滑橡膠踏板。
- 修理不牢固的扶手或換上新的。確保樓梯兩邊從頂部至底部均裝有扶手。