

# Patient and Family Education / 患者和家庭教育



AFTER YOUR HOSPITAL DISCHARGE / 出院後

## Prevent an Injury From a Fall at Home / 如何在家裡防止摔倒、受傷

### 每次摔倒都要認真對待。

- 一旦摔倒，請立即打電話給醫師。  
即使您沒有流血，或沒有骨折，您也可能受了重傷。
- 摔倒後，如果您有流血、骨折，或坐下、站立或移動時感覺痛，請撥打911。

### 請採用下面這些方法確保安全：

- 當您站立或走動時一定要用
  - 手杖
  - 助行器
- 慢慢地起床或從椅子上站起。這能防止頭暈，降低摔倒的風險。
- 如果獨居，請家人、朋友或鄰居每天來查看您的情況，確保您沒事。
- 考慮購買一個醫療警報器，這樣，您自己在家時，一旦摔倒可以啟動該警報器。

### 如果您有下面這些情況，請戴上醫療警告腕帶：

- 您在服用血液稀釋類藥物（抗凝血劑）
- 您骨骼鬆脆（骨質疏鬆症）

這份資訊不能用來診斷健康問題，也不能取代您的醫生或其他醫療保健專家提供的醫療諮詢或護理。如果健康問題持續出現或您有其他疑問，請諮詢您的醫生。