



# 居家安全

## 在無危險的居家環境獨立生活

您自己負責管理您的居家環境與生活方式。確保居家環境安全可協助您避免發生可能影響您獨立生活能力的意外事故。

### 般安全提示

#### 穿衣

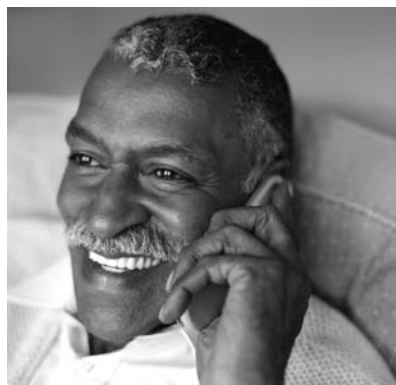
- ❑ 鞋要合腳，選擇低跟或平跟，不露腳趾，鞋底不打滑的鞋子。
- ❑ 換掉鞋底或後跟已經磨平的鞋子。
- ❑ 避免穿著短襪或長襪走動。
- ❑ 避免穿可能會絆倒您的長衣服（浴袍、睡袍、冬天穿的大衣）。
- ❑ 如果您需要眼鏡，請戴上眼鏡。至少每兩年做一次眼科專科檢查，確定您的眼鏡仍然適合使用。

#### 走動

- ❑ 事先安排好，這樣就不必匆忙行事。
- ❑ 坐下或起身時，慢慢找到身體平衡。
- ❑ 如果您感到頭暈目眩或頭昏眼花，應先坐下或坐著不動，直到頭腦清醒為止。站起來時要緩慢，避免站不穩。
- ❑ 搬動包裹時，只拿自己可以安全搬動的包裹。寧願多搬幾次，也不可一次搬太多的東西。
- ❑ 切勿攀登梯子、腳踏凳、椅子或其他物件。不要攀登，而要利用取物的工具。您可以在許多藥局或醫療用品店中買到這些工具。
- ❑ 在做您自己感到不夠安全的活動時，請要求別人幫助。

## 擬定應急計畫

- ❑ 如果您獨居生活，每天都要和朋友或鄰居聯絡。可以預先安排好打電話。
- ❑ 如果電話設有快速撥號按鍵，請把緊急聯絡電話號碼加進去。
- ❑ 在您床邊觸手可及的地方放一部電話。
- ❑ 考慮租用個人回應和支援服務（一個緊急「求助」按鍵），以防您跌倒時無法爬不起來與外界聯絡。記住要隨時佩戴這個裝置。



## 般居家環境提示

- ❑ 扔掉雜亂無用的物品。
- ❑ 將傢俱擺放好，讓您無須從一個房間走到另一個房間時還要繞過傢俱。
- ❑ 將電線和氧氣管擺放在遠離您走動的地方。
- ❑ 您若有寵物，走動時要留意它們。
- ❑ 請把物品存放到無需彎身或伸展腰部就可拿到的地方。

## 樓梯、小地毯和地板

- ❑ 樓梯兩邊安裝扶手。
- ❑ 購買背面防滑的小地毯，將地毯邊釘住。避免鋪小塊地毯。
- ❑ 要立即擦拭灑落在地上的東西。

## 保持居家環境光線充足。

- ❑ 每個房間的照明要明亮，這樣您可以看到並避免碰撞到障礙物。
- ❑ 在臥室、走廊和浴室安裝低光狀態會自動開啟的夜燈。
- ❑ 在床邊或常坐的椅子邊輕易可及的地方擺放電燈或安裝電燈開關。
- ❑ 使用每個照明裝置所允許的最高瓦數的燈泡。
- ❑ 照明裝置上要用磨砂燈泡、間接照明、或使用燈罩或球形燈，以減弱刺眼的燈光。

## 浴室內

- ❑ 將熱水器的溫度設定在120°F，以減少燙傷的危險。
- ❑ 安裝配有接地故障斷路器的電源插座。
- ❑ 浴缸和淋浴間內外要加裝扶手桿。(毛巾架支撐不住您。)
- ❑ 進入浴缸或淋浴間時以較無力的腿為先。踏出浴缸或淋浴間時則用較有力的一邊。
- ❑ 在浴缸/ 淋浴間中放入防滑踏墊。
- ❑ 考慮使用洗浴椅。
- ❑ 使用沐浴乳，不要用肥皂。
- ❑ 洗澡時使用長把刷子或連帶的手套搓澡巾。

## 廚房內

- ❑ 將毛巾、窗簾及其他易燃物品與火爐保持安全的距離。
- ❑ 將電線集束起來，放在觸及不到的地方。
- ❑ 確保廚房地面防滑。如果不是防滑地面，在靠近可能會溢濺水的地方放置防滑小地毯或地墊。

## 火災預防

- ❑ 在您家的每個樓層（包括地下室）和每間臥室附近都要裝設至少一個煙霧探測器。
- ❑ 每個月都要測試煙霧探測器，確保探測器運作正常。
- ❑ 把滅火器裝滿滅火劑，放置在容易拿取的地方。
- ❑ 安裝一氧化碳探測器，以保護家人不受有害無味氣體的傷害。
- ❑ **使用氧氣時，切勿吸煙。**
- ❑ 如果您吸煙而想要戒煙，請致電1-866-402-4320，瞭解我們的健康輔導計畫，並看看與輔導員約談是否適合您。健康輔導員可以為您提供對策和資源，以協助您戒煙、攝取健康飲食、保持活力、減少壓力或控制體重。Kaiser Permanente會員可於星期一至星期五，上午6點至下午7點（太平洋時間）與輔導員洽談。

## 戶外安全

- ❑ 安裝扶手和照明。
- ❑ 利用地墊將雙腳清理乾淨。
- ❑ 走道和庭院不要放置可能會絆倒您的雜亂物品。
- ❑ 庭院和花園不要有坑洞。

## 外出提示

- ❑ 按照醫生的指示，使用手杖或助行器。這可讓您在行走時感到更平穩。
- ❑ 人行道濕滑時外出會比較危險。  
考慮請人幫助或與朋友同行以有人可以支援。
- ❑ 在有交通號誌處橫越馬路，並要觀察清楚交通狀況。
- ❑ 不要在燈光昏暗處行走。
- ❑ 燈光變化時，要讓眼睛有時間適應燈光的變化。
- ❑ 在烈日下應戴太陽眼鏡。進到室內後一定要把太陽眼鏡取下。
- ❑ 繫安全帶是法律規定。無論何時乘車都要把安全帶繫好。

## 還請記住...

- ❑ 與您的醫師或藥劑師核對您的藥物。  
有些藥品，包括非處方藥，可能會使您感到困倦、頭暈和站立不穩。
- ❑ 向您的醫師諮詢安全飲酒量。
- ❑ 測試聽力和視力。內耳疾病會影響身體平衡。視覺問題會使您很難看到危險物體。
- ❑ 定期運動可以改善肌肉的靈活性、力量和身體平衡。增加百分之十至十五的運動能力，可以改善身體機能、生活品質和獨立能力。

## 您可以做的其他事情

- ❑ 請瀏覽網站 [kp.org/watch](http://kp.org/watch) (英文)，觀看線上的防止跌倒影片。
- ❑ 參加 Kaiser Permanente Health Education 或您所在社區提供的太極拳或瑜珈課程。
- ❑ 良好的追蹤照護是保持生活獨立、防止跌倒的關鍵。定期去您的醫師診所就診，並務必提出您對跌倒和步態不穩的憂慮。

本資訊無意做為診斷健康問題之用，也無法取代您從醫師或其他保健專業人員處接受的醫療建議或照護。如果您有持續的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫師。

經 Kaiser Permanente Colorado 許可改編。

Staying Safe at Home (Chinese)

©2012 Kaiser Permanente. 保留所有權利。

SCPMG Regional Health Education (SCPMG 區域健康教育)

MH1489 (2/12)

[kp.org](http://kp.org)