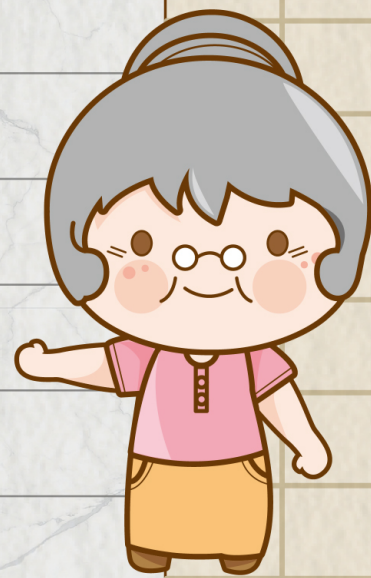




國民健康署
長者防跌妙招手冊

居家生活安全



環境防跌

- 1. 雜物收乾淨
- 2. 加裝夜間照明裝置
- 3. 地板要防滑
- 4. 鞋子需合腳
- 5. 電線收好靠牆
- 6. 物品避免放置高處



浴室防跌

- 1. 洗手台、浴缸側面及馬桶旁加裝扶手
- 2. 浴室側面扶手
- 3. 使用坐式馬桶，且高度不宜過低
- 4. 浴室地板保持乾燥
- 5. 使用防滑地磚或放置防滑墊
- 6. 浴缸高度不超過膝蓋，並於內加裝防滑墊

資料來源：衛生福利部國民健康署

保命防跌

環境整潔不絆腳
預防跌倒做到好



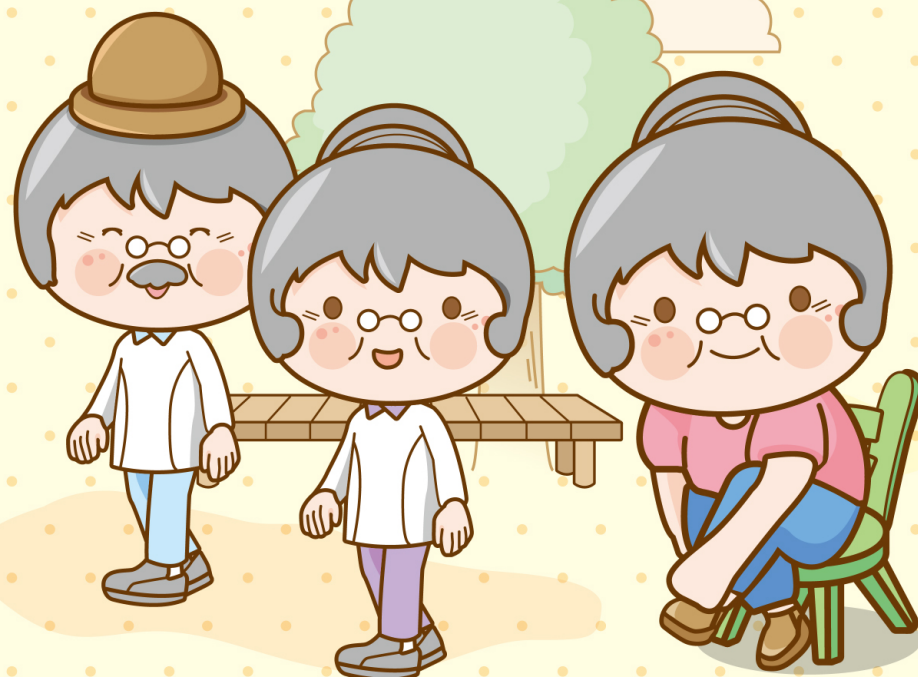
跌倒

是老人事故傷害
死亡主因之一



預防跌倒不困難

- 1 穿鞋要合腳。
- 2 每天運動好習慣，維持肌力、柔軟度。
- 3 居住環境保持整潔。



自己跌倒時

- 1 保持冷靜不亂動，檢查傷勢並大聲呼救！
- 2 附近無人可幫忙時，不要直接站起來，以在地上滑動的方式，到最近的電話求救。



發現長者跌倒時

- 1 不慌張，也不急著將長輩扶起來。
- 2 檢查長者意識、受傷或出血狀況。
- 3 若有意識不清或大量出血情形，應儘快送醫急救。

