

# 预防摔倒检查表



## 在楼梯上

- 一定不要在楼梯上摆放物品。
- 沿楼梯安装扶手并确保其牢固。
- 安装带有运动感应器的夜灯。
- 在楼梯上安装防滑带。
- 始终穿合脚的鞋子或拖鞋；低跟鞋以及防滑鞋底。

## 在室外

- 秋季，确保人行道上的水和树叶都被清理干净。
- 冬季，确保在车道和人行道上撒盐。
- 建议在极端天气下呆在室内：冰雪过多。
- 主动去拿信件或遛狗。

## 一般提示

- 移除小凳子和梯子。把物品从高处移至地处归纳储存。
- 换掉没有扶手的旧椅子。
- 如果你带氧气管，走路时不要让氧气管靠近脚。
- 使用稳定设备，如助行器和手杖。

## 在浴室里

- 确保浴缸塞触手可及，并且容易使用(用链子将其与水龙头口连接)。
- 在浴缸底部安装间隔不超过2”的防滑贴。
- 如果需要地垫，请移除容易造成滑倒的针织物垫/换成防滑垫。
- 在卫生间、浴缸和淋浴间安装扶手杆(在浴盆里至少安装2根)。确保扶手牢固，使用时不会松动。
- 考虑安装淋浴座椅和手持淋浴花洒。
- 考虑安装一个增高的马桶坐。

## 家具

- 移动家具、绳索和物品，以免堵塞走道；新铺设电线及其他物品。
- 使用夜灯来最大化夜间的能见度；在走廊和楼梯转角安装照明灯。
- 使用有扶手的椅子。
- 移除散乱的小块地垫或容易打滑的针织物垫。
- 从躺着或坐着的姿态慢慢地站起来，以防止头晕。