

预防老年人跌倒



跌倒是老年人受伤的主要原因，这会极大地降低他们保持独立的能力。马上采取措施保护你的健康，降低跌倒风险。



每隔11秒，
就有一名
老年人
在急诊室接受
跌倒治疗。
每隔19分钟，
就有一名
老年人
因跌倒离世。



奥兰治县
消防局

(714) 573-6200
ocfa.org



饮食、药物和锻炼管理

- 选择健康饮食，补充水分，防止血压下降。
- 与您的医生或药剂师检查药物。许多开给老年人的药物都有跌倒风险警告。
- 做一些增强力量与平衡能力的运动，比如太极或瑜伽。

让你的家更安全

- 在淋浴或浴缸外和厕所附近加装扶手。
- 在浴缸和淋浴地板上放置防滑垫。
- 移开鞋子、衣服、书籍、电线或其它可能会绊倒你的物品，保持交通区域通畅。
- 确保浴室、走廊和楼梯照明良好。
- 用防滑地毯代替小地毯。在地毯下面使用防滑垫来增加稳定性。
- 沿走廊和楼梯两侧安装扶手。
- 使用提升器提升床、椅子和沙发。
- 重新安置橱柜和抽屉，使最常用的物品容易拿到。
- 在室内外都要穿结实并带有防滑底的鞋子。

检查眼睛

- 至少每年看一次眼科医生，如果需要的话，请更换眼镜。