

如果跌倒了，怎麼辦？

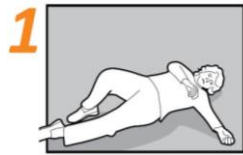
1. 您有受傷嗎？如果有，即致電 **911**。切勿嘗試站起身。遵從「休息與等待計劃」。
2. 如果您沒有受傷並且覺得有力量站起來，則依循「起身與移動計劃」。

休息與等待計劃

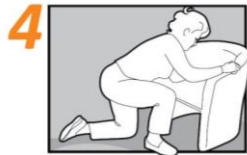
1. 致電 **911** 或者按醫療求助按鈕（如您有的話）。
2. 如果不能致電 **911**，嘗試引起其他人注意以求助。
3. 如您失禁，請盡可能遠離潮濕區域。

起身與移動計劃

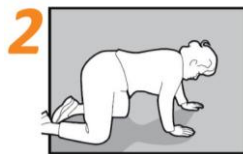
如您沒有受傷：



翻滾至側身位置。



單膝向前。把該腳放在地板上。



爬行到椅子或堅固的傢俱上。



用胳膊和腿向上推。轉動你的臀部。



跪著將手臂放在椅子的座墊上。



坐下。在嘗試移動前先休息。

有關如何防止跌倒的更多資訊，請向您的醫療保健提供者查詢。

要獲取家居照顧服務和資源，請聯絡「家庭與社區照顧支援服務」（Home and Community Care Support Services）：

電話：310-2222

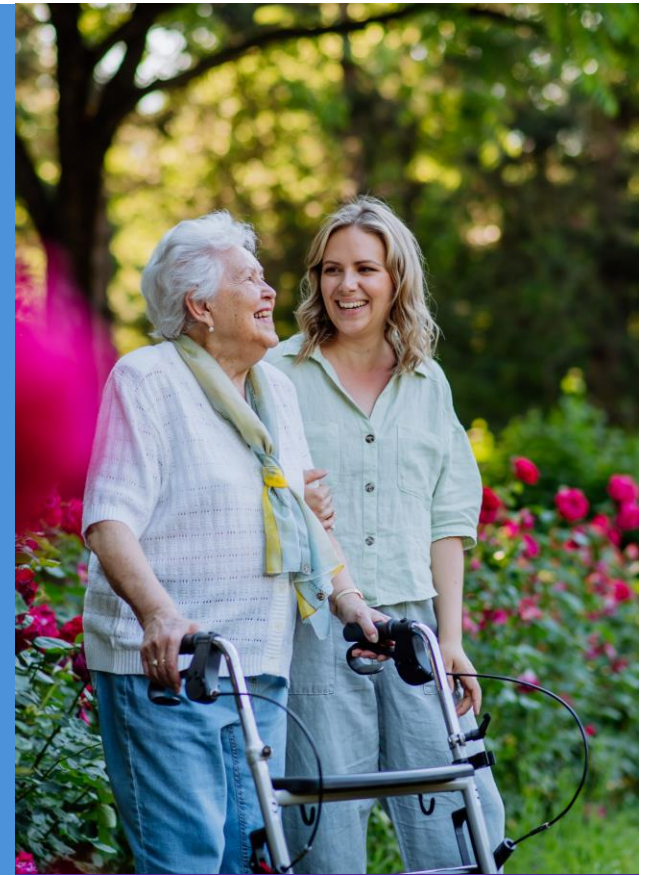
www.healthcareathome.ca

致電「安省健康聯網」（Health Connect Ontario），

隨時向註冊護士查詢：

電話：811

聽障電話：1-866-797-0007



預防家居跌倒

Cortellucci Vaughan Hospital
3200 Major Mackenzie Drive West
Vaughan ON L6A 4Z3
T 905-417-2000
mackenziehealth.ca

Mackenzie Richmond Hill Hospital
10 Trench Street
Richmond Hill ON L4C 4Z3
T 905-883-1212 F 905-883-0772
mackenziehealth.ca



創造家居安全環境

始終將電話放在身邊，以防發生緊急情況。

經過培訓的醫療保健提供者可以評估您的家居以識別風險。

地板

- 通道上應清除鬆散的物件和電線。
- 地板應保持潔淨乾爽。
- 地毯應使用雙面地毯膠紙固定在地面，並且下面不應夾有電線。

起居室

- 在不使用腳凳和沙發凳時，應將其移開。從椅子或沙發上站起來之前，請把腳踏板完全合上。
- 選擇有良好背部支持的堅固座椅。避免使用可旋轉、搖擺或有輪的椅子。

照明

- 家中應保持光亮。
- 在進入房間或上下樓梯時，必須開燈。
- 在有需要的地方放置夜燈

臥室

- 睡床應該安裝穩妥，高度應使人容易上下。
- 毯子和床罩應塞好在各個角落。
- 使用有扶手的堅固椅子來穿衣服。



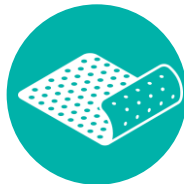
浴室

- 扶手應由專業人員安裝（切勿使用吸盤扶手）。
- 在洗手盆和浴缸前放置一塊防滑墊。
- 如果您站立有困難，使用淋浴椅或浴缸長凳。
- 如果上下馬桶有困難，使用升高馬桶座椅。



廚房

- 廚房裏的物件應妥善放好，易於取用。把重物放置於低的層架上。
- 在鋅盆前放置一塊防滑墊。



樓梯

- 家中所有樓梯的每一側都應安裝堅固的扶手。
- 上下樓梯時切勿攜帶物件。
- 在樓梯級放置防滑條。
- 避免使用有圖案的地毯，否則很難看到樓梯。



室內與戶外鞋類



穿著合腳、具有支撐、橡膠底、具有良好磨擦力的封閉式鞋跟鞋。

預防在家居外跌倒

- 如果您的醫療保健提供者有建議，請在社區使用手杖或助行器。如果您使用助行器，請使用助行器托盤來攜帶您的隨身物品或雜貨。
- 避免在濕滑或結冰時外出。
- 在黑暗環境中（例如餐廳或戲院）請使用手電筒照亮您的前路。
- 注意碎屑、不平坦的路面、人行道裂縫、樹根、地墊及門檻等潛在危險。
- 上下戶外樓梯時要小心，因為高度可能與家裡的樓梯不同。
- 提前致電商店和餐廳，詢問無障礙設施的具體情況（自動門、改裝浴室和坡道）。