

# 老年人冬季安全提示

每年有三分之一的老年人會跌倒。濕滑的街道、結冰的人行道和大雪天氣都是可能造成健康和活躍老年人跌倒的冬季危險。好消息是大部分的跌倒是可以預防和避免的。

## 遵照這些提示避免今冬跌倒：

- 穿有深度底紋和合腳的靴子和套鞋。
- 穿保暖的衣服，這樣您不用匆忙趕路。
- 保持人行道和階梯沒有冰雪。存放足夠的雪鏟，必要時可考慮請人幫助鏟雪。
- 當心有冰--如果一定要在冰上行走，應放慢腳步，踏細步。
- 在您的提包或手袋裡攜帶一小袋熔冰物，例如沙子、砂礫或貓砂，行走時撒在冰面上。
- 使用樓梯時把住扶手
- 確保人行道在夜間有充分的照明。
- 戴太陽鏡以減少眩光，並能安全地選擇您的下一步。
- 攜帶包裹時放在身體的一側，這樣您可以看見您要走的下一步。
- 在惡劣天氣裡，乘坐巴士或出租車去購物和回家--這可能比跌倒省錢。如果您的身體平衡不好，在有冰雪的日子裡留在室內。
- 如果您的確需要外出，應攜帶有冰鑿的手杖。

## 健康變老 – 取決於您的行動！

提示改編自東約克預防跌倒行動小組。

Winter Safety Tips for Older Adults Traditional Chinese

Last revised: May 2014