

預防老年人跌倒的提示

對於老年人來說跌倒是很嚴重的問題。您可以遵照以下這些步驟在跌倒發生前防止其發生：

1. 經常運動

經常運動能夠幫助保持肌肉和骨骼強健靈活，減少受傷風險。

2. 均衡飲食

每日有三次均衡飲食和兩次健康零食很重要，能夠避免虛弱、暈眩和疲勞。

3. 定期做健康檢查

視力、聽力、骨骼和肌肉的變化都會導致跌倒。按照指引及每次跌倒之後就醫治療看醫生。

4. 安全使用藥物

有些藥物會引起睡意或暈眩。如果您遇到任何這些副作用，請向醫生或藥劑師諮詢。

5. 穿有支持性的鞋

戶內和戶外都應穿低跟、有防滑鞋底的鞋。

6. 正確使用助行工具

手杖和扶車必須和您的身高相稱。

7. 移除雜物

清除樓梯和通道內的物品。

8. 固定好地毯

避免鋪能滑動或捲起的小塊地毯或墊子，會使人絆倒。

9. 照亮路徑

可使用夜燈照亮黑暗的通道、浴室和樓梯。

10. 檢查家居安全

每一個家庭的基本安全設施都應該包括安全扶手、樓梯照明、夜燈、防滑浴室墊子和浴缸扶手。撥打下面 Access York 電話號碼索要一份《您的預防跌倒指南》。

11. 多與朋友在一起

研究表明、孤獨和較少活動的人會有較多跌倒和嚴重受傷的情況。

12. 避免匆忙

匆忙會增加您跌倒的風險，不要急，慢慢來。

健康變老 – 取決於您的行動！

Tips to Prevent Falls for Older Adults Traditional Chinese

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca/healthyaging

The logo for York Region, featuring a stylized white bird or wing shape above the text "York Region" in a white serif font, all set against a dark blue background with a lighter blue wave-like shape behind it.

York Region