

您的住家環境是否有 跌倒風險？



跌倒比您想像的更常發生，而這種意外發生地點主要是住家。¹

以下是一些幫助降低居家跌倒風險的訣竅：¹



廚房：妥善整理空間，將日用品置於可輕易取得之處，避免不必要的彎腰或伸展。將不常用的物品放在較高的櫃子或架子上。



浴室：在浴室中安裝扶手和凳子等工具，協助在濕滑空間中站穩腳步。將潮濕處擦乾，並使用止滑墊。



樓梯：避免搬運物品上下樓梯。確保各級階梯上沒有雜物，且地毯妥當服貼。



走廊：在樓梯附近、臥房與浴室安裝夜燈，以確保空間隨時有充足光線。



50% 導致住院的跌倒都發生在自己家中。²

發生醫療緊急狀況時，具備跌倒偵測功能的個人醫療警報服務 **TELUS Health 安康智能呼叫器™** 便可提供協助。

請諮詢您的醫療保健服務專員或聯絡我們：

☎ 1-844-979-2008 | 🌐 telus.com/livingwell-chinese | ✉ healthsolutions@telus.com

¹ Harvard Medical School. Preventing Falls. 購買管道：<https://www.health.harvard.edu>. 資訊取得時間：2019 年 12 月。

² Government of Canada. Seniors' Falls in Canada: Second Report. 2014.