

# 您家中是否存在会导致您跌倒的安全隐患？

跌倒比您想象的更为常见，而这类意外主要发生在家中。<sup>1</sup>

以下是一些有助于降低家中跌倒风险的小诀窍：<sup>1</sup>



**厨房：** 收纳整理，将日常用品放在易于拿取的位置，避免不必要的弯腰或拉伸。将不常用的物品放在较高的架子上。



**浴室：** 在浴室安装扶手和长凳等工具，帮助您在湿滑的空间里保持平衡。擦干湿滑位置，使用防滑垫。



**楼梯：** 避免携带物品上下楼梯。确保台阶上未堆放杂物且地毯已安全固定。



**走廊：** 在楼梯旁、卧室和浴室安装夜灯，确保这些空间始终光线充足。



**50% 导致住院的跌倒事故发生在家中。<sup>2</sup>**

如果出现紧急医疗情况：**TELUS Health 的安康智能呼叫器™** 可为您提供帮助，这是一项带有跌倒侦测功能的个人医疗警报服务。

**请咨询医疗保健专业人员或致电联系我们：**

☎ 1-844-979-2008 | 🌐 [telus.com/livingwell-cn](https://telus.com/livingwell-cn) | ✉ [healthsolutions@telus.com](mailto:healthsolutions@telus.com)

<sup>1</sup> 哈佛医学院。Preventing Falls. (《防止跌倒》) 购买地址：<https://www.health.harvard.edu>。访问时间：2019年12月。

<sup>2</sup> 加拿大政府。Seniors' Falls in Canada: Second Report. (加拿大老年人跌倒情况：二号报告。) 2014年。