

寒冷天氣危害的安全訣竅



隨著天氣逐漸寒冷，惡劣的天氣條件會提升跌倒的風險。地面上潮濕的樹葉、積雪和冰都可能造成危害，讓人更難保持平衡。

使用這份檢查表制定冬季計畫，協助您預防受傷：



保持室內溫度維持至少在攝氏 19 至 21 度，因為部分藥物和慢性病會使病患難以保暖。¹



建議在室內運動維持精力與活動能力，可有效避免受傷並加快復原。² 瑜珈、輕阻力訓練與跳舞都是能在室內輕鬆完成的運動。



做好準備。若要外出散步或從事其他活動，請告知他人您的活動路線與返家時間。攜帶個人緊急應變系統 (PERS)，以便快速取得協助。

在氣溫開始下降時，先做好準備！在伴侶、家人或朋友的支持下，查看這份檢查表和其他的安全預防措施。

此外，TELUS 安康智能呼叫器是一種個人緊急應變服務，具有可自由啟用的跌倒偵測功能，若仍發生意外，可為您提供協助。

請諮詢您的醫療保健服務專員或致電聯絡我們：☎ 1-844-979-2008 🌐 telus.com/livingwell-chinese

1. Companions For Seniors. What Is a Safe Home Temperature for Seniors? <https://companionsforseniors.com/2019/11/safe-home-temperature-for-seniors/>
2. St. Joseph's Health Care Foundation. Winter safety tips for seniors. <https://supportstjoes.ca/winter-safety-seniors/>