

预防寒冷天气危害的安全小贴士



随着天气逐渐转冷，恶劣的天气状况会增加跌倒的风险。地面上的湿叶和冰雪都会成为危险源，让人更难保持平衡。

使用以下检查表来开始制定冬季计划，帮助您避免受伤：



将室温保持在至少 19-21 摄氏度，因为某些药物和慢性疾病可能会导致身体难以保持温暖。¹



为避免受伤和加快恢复，建议采用室内锻炼计划来保持力量 and 活动能力。² 瑜伽、轻度抗阻训练和舞蹈都属于容易在室内进行的运动。



做好准备。如果您要外出散步或参与其他活动，请告诉他人您要走的路线和回家时间。携带个人应急响应系统 (PERS)，以便快速获得帮助。

在开始降温时就提前做好计划！在伴侣、家人或朋友的帮助下查看这份检查表和其他安全预防措施。

如果真的发生意外，您可以通过 TELUS 安康智能呼叫器获取帮助，这是一款带有跌倒侦测功能选项的个人应急响应服务。

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

1. Companions For Seniors. What Is a Safe Home Temperature for Seniors? (适合老年人的安全室温是多少?) <https://companionsforseniors.com/2019/11/safe-home-temperature-for-seniors/>
2. St. Joseph's Health Care Foundation. Winter safety tips for seniors. (老年人冬季安全小贴士。) <https://supportstjoes.ca/winter-safety-seniors/>