

귀하의 뼈를 보호하십시오. 넘어지지 않도록 귀하의 집을 안전하게 하십시오.

어느 나이든지 넘어지는 것은 위험합니다. 그러나 귀하의 나이가 들면서 넘어지는 것은 매우 심중해집니다. 65세 이상인 사람이 넘어져, 둔부가 부러진 경우, 그들은 독립성을 잃는 경우가 많으며, 심지어는 몇 개월 이내에 사망할 수도 있습니다.

거의 모두가 심하게 넘어지는 일은 실내에서 일어납니다. 밤에 침대에서 일어나 화장실에 가려고 할 때, 또는 전화를 급히 받으려고 할 때에 넘어집니다. 쉽게 고칠 수 있는 것을 방치해 둔 위험물에 의하여 넘어지는 일이 자주 생깁니다. 귀하의 가정을 잘 검사하여 안전하도록 하십시오. 다음과 같은 간단한 방법을 따르십시오.

귀하의 가정을 안전하게 하는 12 가지의 방법이 여기에 있습니다.

- 1 계단이 있는 모든 곳에 핸드레일을 설치하고 충분히 밝도록 전등을 설치하십시오.
- 2 잘 받춰주며, 미끄러지지 않는 밑창으로 된 신발을 신으십시오.
- 3 계단식 걸상을 사용하지 마십시오. 필요한 물건을 쉽게 손에 닿을 수 있는 곳에 두십시오.
- 4 화장실에 가는 길을 잘 치워두십시오.
- 5 작은 마루 깔개를 모두 치우십시오. 발에 걸려 넘어지기 쉽습니다.
- 6 걸을 수 있는 공간을 넓히십시오.
- 7 계단 및 귀하가 걸어다니는 곳에서 걸려 넘어질 수 있는 물건들을 치우십시오.
- 8 걸어다니는 곳이나 빈 공간등으로부터 전화 줄 및 전기 코드선을 치우십시오.
- 9 모든 장소가 밝도록 하십시오. 밝은 전등구를 사용하십시오.
- 10 비처방약을 포함한 어떠한 의약품은 어지럽게 하거나 졸리게 한다는 점을 유의하십시오. 귀하에게 가장 적합한 약이 무엇인가에 대해 의료 전문인과 상의하십시오.
- 11 시력 검사를 받으십시오. 정기적인 연중 시력 검사는 넘어져 뼈가 부러지는 사고를 방지하는데 도움이 될 수 있습니다.
- 12 목욕통이나 샤워장 바닥에 미끄러지지 않는 매트를 사용하십시오. 변기 옆, 목욕통 안, 또는 샤워장에 손잡이대를 설치하십시오.



건강한 뼈를 증진하기 위해

당신은 너무 늙거나 또는 너무 젊지 않습니다.



뼈의 건강에 대해 더 많은 정보를 받으시려면, **Asian American Health Initiative, 240-777-4517** 로 전화하시거나, 또는 **www.AAHIinfo.org** 를 방문하십시오.

This poster is adopted from the 2004 Surgeon General's Report on Bone Health and Osteoporosis: What It Means To You.