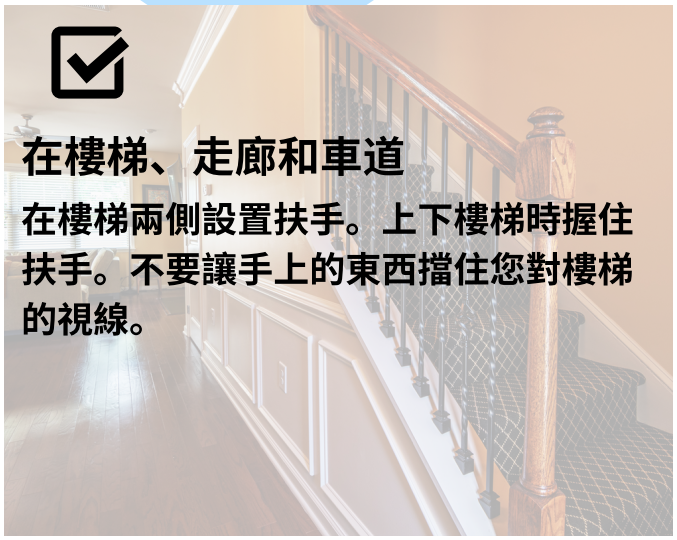
Asian American Health Initiative
Together To Build A Healthy Community

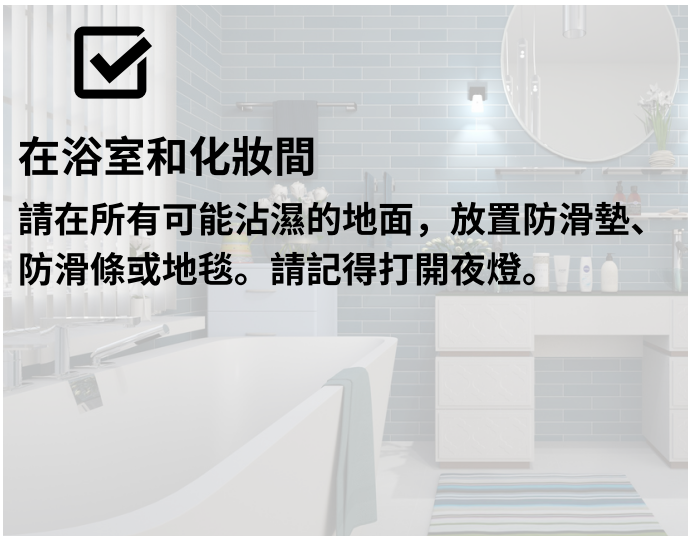
每十人中就有六人曾在家中跌倒。您可以改造居家環境，防止您跌倒並保障您的安全。

# 防止跌倒



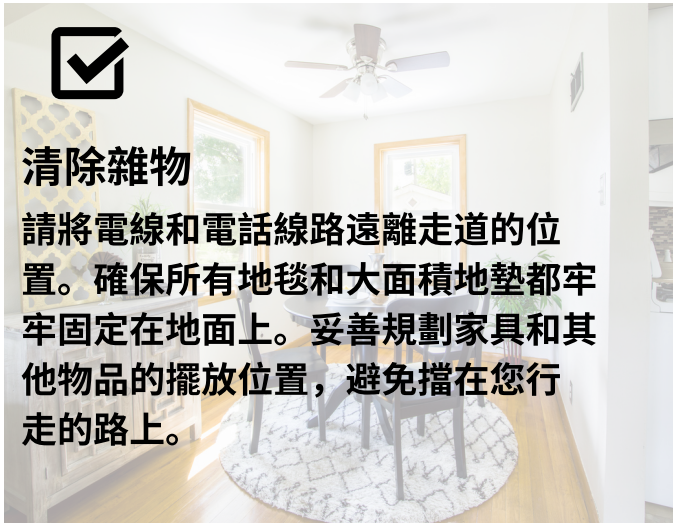
## 在樓梯、走廊和車道

在樓梯兩側設置扶手。上下樓梯時握住扶手。不要讓手上的東西擋住您對樓梯的視線。



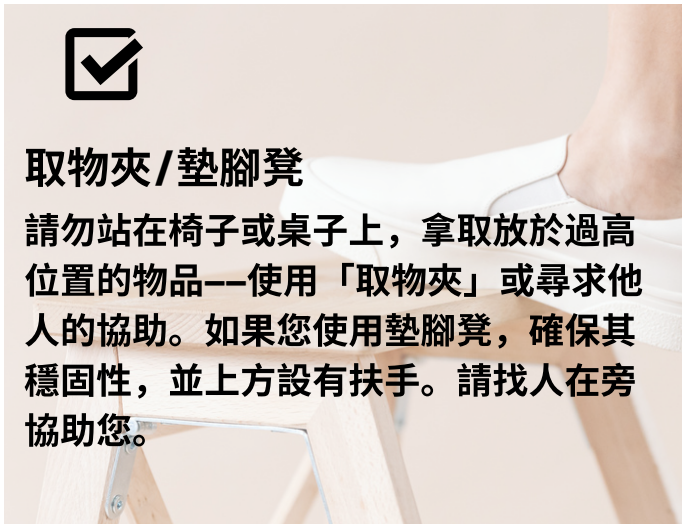
## 在浴室和化妝間

請在所有可能沾濕的地面，放置防滑墊、防滑條或地毯。請記得打開夜燈。



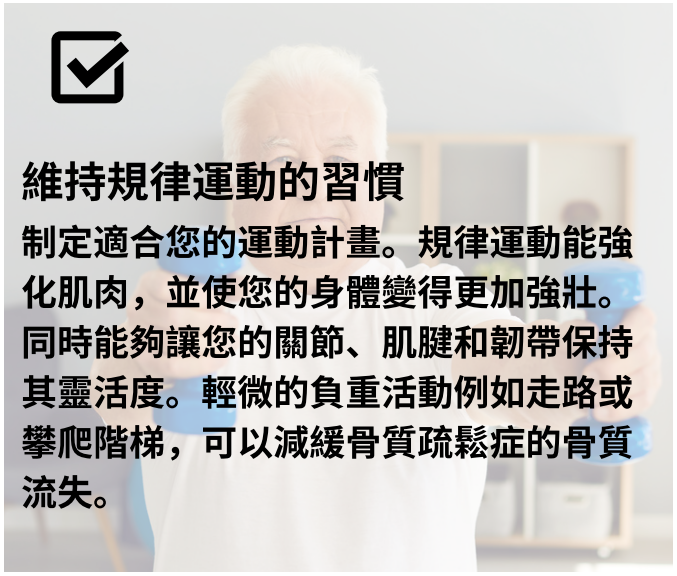
## 清除雜物

請將電線和電話線路遠離走道的位置。確保所有地毯和大面積地墊都牢牢固定在地面上。妥善規劃家具和其他物品的擺放位置，避免擋在您行走的路上。



## 取物夾/墊腳凳

請勿站在椅子或桌子上，拿取放於過高位置的物品--使用「取物夾」或尋求他人的協助。如果您使用墊腳凳，確保其穩固性，並上方設有扶手。請找人在旁協助您。

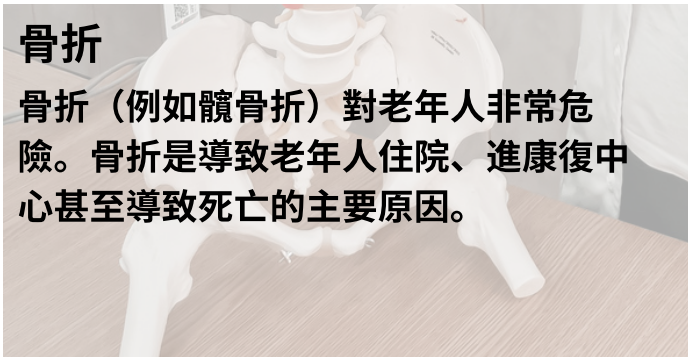


## 維持規律運動的習慣

制定適合您的運動計畫。規律運動能強化肌肉，並使您的身體變得更加強壯。同時能夠讓您的關節、肌腱和韌帶保持其靈活度。輕微的負重活動例如走路或攀爬階梯，可以減緩骨質疏鬆症的骨質流失。

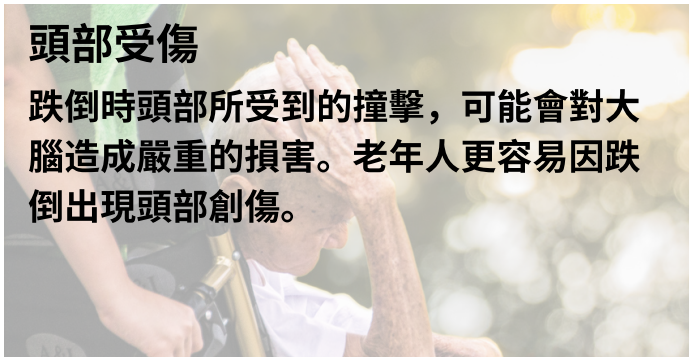
掃描我

# 跌倒導致的後果



## 骨折

骨折（例如髖骨折）對老年人非常危險。骨折是導致老年人住院、進康復中心甚至導致死亡的主要原因。

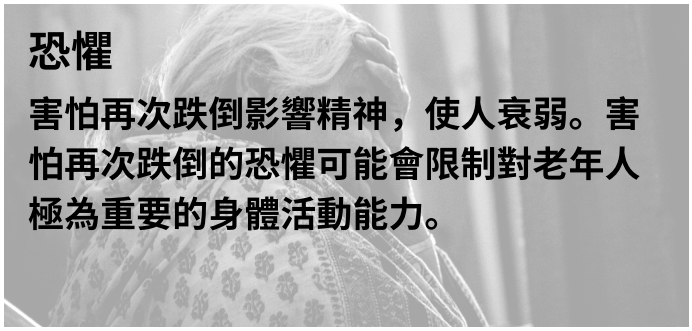


## 頭部受傷

跌倒時頭部所受到的撞擊，可能會對大腦造成嚴重的損害。老年人更容易因跌倒出現頭部創傷。

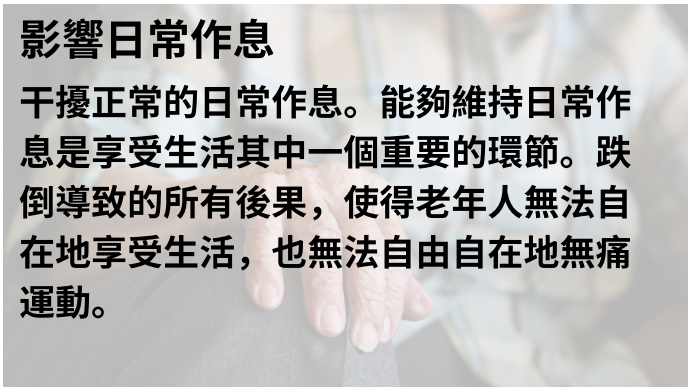
## 殘疾

跌倒可導致老年人殘疾。



## 恐懼

害怕再次跌倒影響精神，使人衰弱。害怕再次跌倒的恐懼可能會限制對老年人極為重要的身體活動能力。



## 影響日常作息

干擾正常的日常作息。能夠維持日常作息是享受生活其中一個重要的環節。跌倒導致的所有後果，使得老年人無法自在地享受生活，也無法自由自在地無痛運動。

上述內容皆取自美國國家衛生研究院老齡化研究所 (NIH National Institute on Aging，NIA)。

**如需有關跌倒和預防跌倒的詳細資訊：**

**國家支持性住房和居家改造資源中心**
**(National Resource Center on Supportive Housing and Home Modifications)**
213-740-1364
homemods@usc.edu
www.homemods.org

**齊心重建協會 (Rebuilding Together)**
800-473-4229（免付費電話）
info@rebuildingtogether.org
www.rebuildingtogether.org

**疾病管制與預防中心**
**(Centers for Disease Control and Prevention，CDC)**
800-232-4636（免付費電話）
888-232-6348（聽障者專線/免付費電話）
cdcinfo@cdc.gov
www.cdc.gov

**國家傷害防治中心和疾病管制與預防中心**
**(National Center for Injury Prevention and Control Centers for Disease Control and Prevention)**
800-232-4636（免付費電話）
888-232-6348（聽障者專線/免付費電話）
cdcinfo@cdc.gov
www.cdc.gov/injury

**國家預防跌倒資源中心**
**(National Falls Prevention Resource Center)**
571-527-3900
www.ncoa.org/center-for-healthy-aging/falls-resource-center/

Asian American Health Initiative
Together To Build A Healthy Community