

# 如何預防跌倒： 居家安全檢查清單

跌倒可以導致嚴重傷殘。

所幸的是，大多數跌倒事故可以預防。

請參照本清單，找出並消除家中可致人跌倒的隱患。



誰來解決這一  
隱患  
(例如家庭成員或鄰居)

如果「是」，如何消除

臥室

否 是

從床上是否難以夠到燈的開關？

- 在床邊放一盞燈或一把手電筒。



從床到洗手間的通道是否昏暗或雜亂？

- 使用夜間照明燈或夜光膠帶如果保持通道照明充足。
- 保持通道中沒有可絆倒人的物品。



誰來解決這一  
隱患  
(例如家庭成員或鄰居)

如果「是」，如何消除

洗手間

否 是

浴缸或淋浴間  
是否容易打  
滑？

- 在浴缸中或淋浴間地板上放置防滑墊或自粘防滑條。



您在洗澡、淋  
浴或如廁時是  
否需要協助？

- 在浴缸和馬桶旁邊安裝握把。
- 使用淋浴椅、浴缸座椅或升高的馬桶座。



誰來解決這一  
隱患  
(例如家庭成員或鄰居)

如果「是」，如何消除

廚房和儲藏室

否 是

是否難以夠到  
經常使用的物  
品？



- 將常用物品放置在容易取放的位置。
- 如果有些物品必須存放在不易夠到的地方，請使用帶手扶支撐的梯凳協助取放。切勿站在椅子上。



誰來解決這一  
隱患  
(例如家庭成員或鄰居)

如果「是」，如何消除

地板

否 是

是否鋪有小地毯、有可能讓人絆倒的物體或者地板不平？



- 去除小地毯或用雙面膠固定地毯。
- 將電線盤繞起來或用膠帶貼在牆邊。
- 清除地板上的物品（例如紙張、書籍和鞋子）。
- 修繕不平坦的地板或更換缺損的磁磚。



地板是否容易打滑？



- 立即清理灑在地上的液體。
- 不要給地板打蠟。



誰來解決這一  
隱患  
(例如家庭成員或鄰居)

如果「是」，如何消除

樓梯(如果有)	否 是			
樓梯是否存在絆倒人的隱患？	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 清除樓梯上的物品。</li><li>• 固定樓梯上任何鬆動的地毯。</li><li>• 修復鬆動的扶手。</li></ul>		
樓梯處是否光線不足？	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 安裝或更換樓梯間的照明設備。</li><li>• 在每一級臺階邊緣上安裝夜光膠帶。</li></ul>		

誰來解決這一  
隱患  
(例如家庭成員或鄰居)

如果「是」，如何消除

寵物(如果有)

否 是

家中是否有寵物？

- 走路時留意一下寵物，特別是在夜間。
- 不要將狗床、貓砂盆及其他寵物用品放在過道上。



# 免費或低收費家庭維護及修繕計畫

## 311 門戶：老年人家庭修繕援助計畫

為老年紐約市民聯繫市政委員會 (Met Council) 和紐約老年人基金會 (New York Foundation for Senior Citizens)，以獲取維修服務

請撥打 **311** 或造訪 [nyc.gov/311](http://nyc.gov/311) 並搜索「home repairs」(家庭修繕)。

## 市政委員會為老年人提供的修繕計畫

服務對象為老年租戶、房主或符合資格的公寓或合作公寓房主

請撥打 212-453-9542、發送電子郵件至 [help@metcouncil.org](mailto:help@metcouncil.org)，或造訪 [metcouncil.org/contact](http://metcouncil.org/contact)。

## 紐約老年人基金會

服務對象為老年房主或符合資格的公寓或合作公寓房主

請撥打 212-962-7655 或造訪 [nyfsc.org/support-services/repair-safety-services](http://nyfsc.org/support-services/repair-safety-services)。

## 紐約市鄰里中心 (Center for NYC Neighborhoods) 房主中樞

欲查找協助老年房主獲取房屋維修和翻新服務的各項紐約市專案計畫，可與該中心聯絡

請撥打 646-786-0888 或造訪 [cnycn.org/get-help](http://cnycn.org/get-help)。

## Parodneck 基金會的老年房主協助計畫 (Senior Citizen Homeowner Assistance Program, SCHAP)

為合格的老年房主提供無息或低息貸款和技術援助

請撥打 212-431-9700 (分機號 300) 或造訪 [parodneckfoundation.org/schap](http://parodneckfoundation.org/schap)。

(接續下一頁)



## **Rebuilding Together NYC (攜手重建紐約市) 重大住宅修繕及無障礙改造計畫**

為行動不便和有其他殘障的低收入老年紐約居民提供免費住房改造  
請撥打 718-488-8840 或造訪 [rebuildingtogethernyc.org/apply](https://rebuildingtogethernyc.org/apply)。

## **NYCHA**

紐約市房屋局 (NYC Housing Authority, NYCHA) 房屋居民的客戶聯絡中心 (Customer Contact Center)

請撥打 718-707-7771 或造訪 [on.nyc.gov/CCC](https://on.nyc.gov/CCC)。

## **紐約市長辦公室屬下殘障服務辦公室**

適用於殘障人士的住房計畫和資源

請撥打 **311** 或造訪 [nyc.gov/mopd](https://nyc.gov/mopd) 並搜索「housing」(住房)。

部分保險計畫會報銷居家安全適應設備

(如淋浴椅、加高馬桶座和握把) 的費用。

請諮詢您的健康照護提供者或保險公司以瞭解詳情。

---

如需詳細資訊，請造訪 [nyc.gov/health/preventfalls](https://nyc.gov/health/preventfalls)。

---

