

낙상 방지 방법 : 주택 안전 체크리스트

낙상은 심각한 부상을 초래할 수 있습니다.
다행히도 대부분의 낙상은 예방할 수 있습니다.
이 체크리스트를 활용해 가정의 낙상
위험 요소를 찾고 이를 예방하십시오.



위험한 상황을
처리할 사람
(예: 가족 또는
이웃)

예라고 답한 경우, 해결 방법

침실

아니오 예

침대에서 조명에
손이 잘 닿지
않으십니까?

- 램프 또는 손전등을 침대 가까이 두십시오.



침대에서
화장실에
가기까지 길이
어둡거나 물건이
어지럽혀져
있습니까?

- 야간 조명 또는 야광 테이프를 사용하여 다니는 길을 밝게 만드십시오.
- 발이 걸려 넘어질 수 있는 물건을 다니는 길에서 치우십시오.



위험한 상황을
처리할 사람
(예: 가족 또는
이웃)

예라고 답한 경우, 해결 방법

화장실

아니오 예

욕조 또는
샤워 공간이
미끄럽습니까?

- 욕조 또는 샤워실 바닥에 미끄럼 방지 매트 또는 접착성이 있는 깔개를 놓으십시오.



목욕, 샤워
또는 화장실
이용 시 도움이
필요하십니까?

- 욕조와 변기 옆에 잡아 손잡이 바를 설치하십시오.
- 샤워 의자, 목욕 벤치 또는 높은 변기를 사용하십시오.



위험한 상황을
처리할 사람
(예: 가족 또는
이웃)

예라고 답한 경우, 해결 방법

주방 및 창고

아니오 예

자주 사용하는
물품에 가는
데 어려움이
있으십니까?



- 자주 사용하는 물품은 손이 잘 닿는 곳에 보관하십시오.
- 손이 닿지 않는 곳에 보관해야만 할 경우 지지대가 있는 발 디딤대를 사용하십시오. 절대로 의자에 올라서지 마십시오.



위험한 상황을
처리할 사람
(예: 가족 또는
이웃)

예라고 답한 경우, 해결 방법

바닥

아니오 예

집에 작은 융단
깔개, 발에
걸려 넘어질
만한 물건 또는
울퉁불퉁한
바닥이
있습니까?



- 작은 융단 깔개를 치우거나 양면테이프로 고정하십시오.
- 벽 옆의 전기 코드를 감아두거나 테이프로 붙여놓으시오.
- 바닥의 물건을 치우십시오(예: 종이, 책, 신발 등)
- 울퉁불퉁한 바닥과 깨진 타일을 교체하십시오.



바닥이
미끄럽습니까?





- 쏟은 액체는 바로 닦아내십시오.
- 바닥을 왁스 칠하지 마십시오.



위험한 상황을
처리할 사람
(예: 가족 또는
이웃)

예라고 답한 경우, 해결 방법

계단 (있는 경우)	아니오 예			
계단에 보행 위험이 있습니까?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 계단에 놓인 물건을 치우십시오. • 계단 카펫의 느슨한 부분을 고정하십시오. • 헐거워진 난간을 고정하십시오. 		
계단이 잘 보이지 않으십니까?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 계단에 조명을 교체하거나 설치하십시오. • 각 계단의 가장자리에 야광 테이프를 붙이십시오. 		

위험한 상황을
처리할 사람
(예: 가족 또는
이웃)

예라고 답한 경우, 해결 방법

애완동물
(있는 경우)

아니오 예

집에 애완동물이
있습니까?



- 특히 야간에 걸어갈 때
애완동물을 조심하십시오.
- 애완동물 침대, 애완동물 변기
및 다른 애완동물 용품들을
지나다니는 길에서 치우십시오.



무료 또는 저비용의 주택 유지 보수 및 수리 프로그램

311 포털: Home Repair Assistance for Seniors

고령의 뉴요커와 메트로폴리탄 위원회(Met Council)와 고령자를 위한 뉴욕 재단(New York Foundation for Senior Citizens)

연계 **311**로 전화하거나 nyc.gov/311에서 “**home repairs**” (집수리)를 검색해 주십시오.

Met Council’s Senior Repair

고령의 세입자, 집주인, 자격을 갖춘 콘도 또는 조합의

소유주 212-453-9542 로 전화하거나, help@metcouncil.org로 이메일을 보내거나 metcouncil.org/contact를 방문해 주십시오.

New York Foundation for Senior Citizens

고령의 주택 소유주, 자격을 갖춘 콘도 또는 조합의 소유주

소유주 212-962-7655로 전화하거나 nyfsc.org/support-services/repair-safety-services를 방문해 주십시오.

Center for NYC Neighborhoods Homeowner Hub

센터에 고령의 주택 소유자에게 수리와 개선을 지원해 주는 NYC 프로그램

문의 646-786-0888로 전화하거나 cnycn.org/get-help를 방문해 주십시오.

The Parodneck Foundation’s Senior Citizen Homeowner Assistance Program (SCHAP)

자격을 갖춘 고령의 주택 소유자 시민을 위한 무료 또는 저금리 대출 및 기술

지원 212-431-9700 (내선 번호 300)으로 전화하거나 parodneckfoundation.org/schap을 방문해 주십시오.

(다음 페이지에 계속)

Rebuilding Together NYC's Critical Home Repair and Accessibility Modifications Programs

이동성 문제와 그 외 장애를 지닌 고령의 저소득층 뉴요커를 위한 무료 집수리 718-488-8840으로 전화하거나 rebuildingtogethernyc.org/apply를 방문해 주십시오.

NYCHA

NYCHA 하우징 거주자를 위한 고객 연락 센터 718-707-7771로 전화하거나 on.nyc.gov/CCC를 방문해 주십시오.

NYC Mayor's Office for People with Disabilities

장애인을 위한 주택 프로그램 및 자원 **311**로 전화하거나 nyc.gov/mopd에서 “housing” (주택)을 검색해 주십시오.

일부 보험 프로그램은 주택 개선 안전 장비에 대해 상환합니다
(샤워 의자, 높은 변기 및 손잡이 바).

자세한 내용은 의료 서비스 제공자 또는 보험 제공자에게 문의하십시오.

자세한 정보는 nyc.gov/health/preventfalls를 참조하시기 바랍니다.

