

# 如何预防跌倒： 居家安全检查清单

跌倒可以导致严重伤残。

所幸的是, 大多数跌倒事故可以预防。

请参照本清单, 找出并消除家中可致人跌倒的隐患。



谁来解决  
这一隐患  
(如家庭成员  
或邻居)

如果“是”，如何消除

卧室

否 是

从床上是否难以够到灯的开关?



- 在床边放一盏灯或一只手电筒。



从床到洗手间的通道是否昏暗或杂乱?



- 使用夜灯或夜光胶带, 以保持通道照明充足。
- 保持通道中没有可绊倒人的物品。



谁来解决  
这一隐患  
(如家庭成员  
或邻居)

如果“是”，如何消除

洗手间

否 是

浴缸或淋浴间  
是否容易打滑?

- 在浴缸中或淋浴间地板上放置防滑垫或自粘防滑条。



您在洗澡、淋浴  
或如厕时是否  
需要帮助?

- 在浴缸和马桶旁边安装扶手。
- 使用淋浴椅、浴缸座椅或升高的马桶座。



谁来解决  
这一隐患  
(如家庭成员  
或邻居)

如果“是”，如何消除

厨房和储藏室

否 是

是否难以够到  
经常使用的物  
品?



- 将您经常使用的物品放在方便取放的地方。
- 如果有些物品必须存放在不易够到的地方, 请使用带手扶支撑的梯凳协助取放。千万不要站在椅子上。



谁来解决  
这一隐患  
(如家庭成员  
或邻居)

如果“是”，如何消除

地板

否 是

是否铺有小地毯、有可能让人绊倒的物体或者地板不平？



- 去除小地毯或用双面胶固定地毯。
- 将电线盘绕起来或用胶带贴在墙边。
- 清除地板上的物品(例如纸张、书籍和鞋子)。
- 修复不平整的地板并更换缺损的瓷砖。



地板是否容易打滑？





- 立即清理洒在地上的液体。
- 避免给地板打蜡。



谁来解决  
这一隐患  
(如家庭成员  
或邻居)

如果“是”，如何消除

楼梯(如有)	否 是			
楼梯是否存在 绊倒人的隐患?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 清除楼梯上的物品。</li><li>• 固定楼梯上任何松动的地毯。</li><li>• 修复松动的扶手。</li></ul>		
楼梯处是否光 线不足?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 安装或更换楼梯间的照明设备。</li><li>• 在每一级台阶的边缘安装夜光胶带。</li></ul>		

谁来解决  
这一隐患  
(如家庭成员  
或邻居)

如果“是”，如何消除

宠物(如有)

否 是

家中是否养有  
宠物?

- 走路时要小心宠物,尤其是夜间。
- 请勿将狗窝、猫砂盆和其他宠物用品放在过道上。



# 免费或低收费家庭维护和修缮计划

## 311 门户：老年人住宅修缮援助计划

为老年纽约市民联系市政委员会 (Met Council) 和纽约老年人基金会 (New York Foundation for Senior Citizens)，以便获取维修服务  
请致电 **311** 或访问 [nyc.gov/311](https://nyc.gov/311) 并搜索 “**home repair**” (房屋维修)。

## 市政委员会为老年人提供的维修计划

服务对象为老年租户、房主或合格的公寓或合作公寓业主  
请致电 212-453-9542、发送电子邮件至 [help@metcouncil.org](mailto:help@metcouncil.org) 或访问 [metcouncil.org/contact](https://metcouncil.org/contact)。

## 纽约老年人基金会

服务对象为老年房主或合格的公寓或合作公寓业主  
请致电 212-962-7655 或访问 [nyfsc.org/support-services/repair-safety-services](https://nyfsc.org/support-services/repair-safety-services)。

## 纽约市邻里中心 (Center for NYC Neighborhoods) 房主中枢

欲查找帮助老年房主获取房屋维修和翻新服务的各项纽约市计划，可与该中心联系  
请致电 646-786-0888 或访问 [cnycn.org/get-help](https://cnycn.org/get-help)。

## Parodneck 基金会 (Parodneck Foundation) 的老年房主援助计划 (Senior Citizen Homeowner Assistance Program, SCHAP)

为合格的老年房主提供免息或低息贷款和技术援助  
请致电 212-431-9700 (分机 300) 或访问 [parodneckfoundation.org/schap](https://parodneckfoundation.org/schap)。



## Rebuilding Together NYC (携手重建纽约市) 重大住宅修缮及无障碍改造计划

为行动不便和有其他残障的低收入纽约老年居民免费进行住宅改造  
请致电 718-488-8840 或访问 [rebuildingtogethernyc.org/apply](http://rebuildingtogethernyc.org/apply)。

## NYCHA

纽约市住房管理局 (New York City Housing Authority, NYCHA) 房屋居民的客户联系中心

请致电 718-707-7771 或访问 [on.nyc.gov/CCC](http://on.nyc.gov/CCC)。

## 纽约市长办公室下属残障服务办公室

适用于残障人士的住房计划和资源

请致电 **311** 或访问 [nyc.gov/mopd](http://nyc.gov/mopd) 并搜索 “housing” (住房)。

部分保险计划会报销居家安全适应设备

(例如淋浴椅、升高的马桶座和扶手) 的费用。

请咨询您的医疗保健提供者或医疗保险提供者，了解更多信息。

---

如需获取更多信息，请访问 [nyc.gov/health/preventfalls](http://nyc.gov/health/preventfalls)。

---

