

如何預防跌倒： 居家安全檢查清單

跌倒可能導致嚴重傷害。幸好，大多數的跌倒是可以預防的。
使用此檢查清單以發現並消除在住家中跌倒的危險。

若「是」，如何消除

由誰來消除危險
(例如：家庭成員、鄰居)

臥室	否	是		
很難從床上開燈嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 在床邊放一盞檯燈或一把手電筒。 	
從床鋪到洗手間的路線是否光線昏暗或雜亂不堪？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 使用夜明燈或夜光膠帶，保持通道照明良好。 不要在通道上堆放會絆倒您的物品。 	
洗手間	否	是		
浴缸或淋浴間是否很濕滑？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 在浴缸中和/或淋浴間地板上放置一塊防滑墊或自黏防滑條。 	
在沐浴、淋浴或上廁所時，您是否需要外物支撐？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 在浴缸和馬桶旁邊安裝握把。 使用淋浴椅、浴室椅和/或加高馬桶座。 	
廚房和儲藏室	否	是		
是否很難拿取到常用物品？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 將常用物品放置在容易拿取的位置。 如必須將物品放在不易拿取處，請使用附有支撐桿的梯凳。切勿站在椅子上。 	
地板	否	是		
家中是否有地墊這類會讓您絆倒的物品，或是不平坦的地面？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 移除小地毯，或使用雙面膠帶將小地毯固定住。 將電線纏繞或綑紮到牆壁旁邊。 清除地板上的物品(例如，紙張、書本、鞋子)。 修復不平坦的地板並更換缺失的磁磚。 	
地板是否很濕滑？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 立即清潔灑落的物品。 不要將地板打蠟。 	

樓梯 (若有的話)	否	是	
是否有在樓梯間 跌倒的危險？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 清掉放在樓梯上的物品。 將地毯的任何鬆脫部分固定在樓梯上。 修好鬆脫的扶手。 
樓梯間照明是否 不足？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 如有需要，安裝或更換樓梯間的燈具。 在每個樓梯踏階邊緣上安置夜光膠帶。 
寵物 (若有的話)	否	是	
家中是否有 寵物？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 走路時留意一下寵物，特別是在晚上的時候。 不要將寵物狗床、貓砂盆及其他寵物用品放在行走路線上。   

免費或平價的住家維修及修復計畫

認識市議會的 [Project Metropair](#)

適用對象為租戶、屋主或符合資格的公寓或合作公寓屋主

請致電 **212-453-9542** 或寄送電子郵件至 homeservices@metcouncil.org

[紐約耆老基金會 \(New York Foundation for Senior Citizens\)](#)

適用對象為屋主或符合資格的公寓或合作公寓屋主

請致電 **212-962-7655**

[Parodneck 基金會的耆老屋主協助計畫 \(Senior Citizen Homeowner Assistance Program \(SCHAP\)\)](#)

針對符合資格的耆老屋主提供的無利息和低利率貸款及廣泛技術協助

請致電 **212-431-9700**, 分機 300

[攜手重建紐約市無障礙設施升級計畫](#)

無障礙設施升級適用對象為符合資格的低收入年長者或殘障居民

請致電 **718-488-8840**

[鄰里住房服務的房屋整修計畫](#)

貸款給屋主以進行適度整修

請致電 **212-519-2500**

[BronxWorks 輕修繕計畫 \(Minor Repair Program\)](#)

為布朗克斯區的老年人提供小規模房屋修繕服務

請致電 **718-933-5300**

[紐約市房屋局 \(NYCHA\)](#)

NYCHA 房屋居民的客戶聯絡中心

請致電 **718-707-7771**

[市長辦公室的殘障人士服務專區 — 房屋資源](#)

殘障人士適用的房屋計畫及資源

請致電 **311**

某些保險計畫會償付居家安全輔具
(如淋浴椅、加高馬桶座和握把) 的費用。
請諮詢您的醫師或致電保險公司以瞭解詳情。

如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋 **preventing falls** (預防跌倒)。