





낙상 방지 방법: 주택 안전 체크리스트

낙상은 심각한 부상을 초래할 수 있습니다. 다행히도 대부분의 낙상은 예방할 수 있습니다. 이 체크리스트를 사용하여 가정에서의 낙상 위험요소를 찾고 해결하십시오.

예라고 답한 경우, 해결 방법

위험요소를 해결할 사람
(예: 가족 구성원, 이웃)

침실	아니요	예		
침대에서 조명에 손이 잘 닿지 않습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 램프 또는 손전등을 침대 가까이 두십시오. 	
침대에서 화장실까지 가는 길이 어둡거나 어질러져 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 야간 조명 또는 야광 테이프를 사용하여 밝은 경로를 만드십시오. 발이 걸려 넘어질 수 있는 물건을 경로에서 치우십시오. 	
화장실	아니요	예		
욕조 또는 샤워실이 미끄럽습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 욕조 및/또는 샤워실 바닥에 미끄럼 방지 매트 또는 접착성이 있는 깔개를 놓으십시오. 	
목욕, 샤워 또는 화장실 이용에 대한 지원이 필요하십니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 욕조와 변기 옆에 손잡이 바를 설치하십시오. 샤워 의자, 목욕 벤치 및/또는 높이 조절 변기를 사용하십시오. 	
주방 및 창고	아니요	예		
자주 사용하는 물품에 손이 잘 닿지 않습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 자주 사용하는 물품은 손이 잘 닿는 곳에 보관하십시오. 손이 닿지 않는 곳에 보관해야만 할 경우 지지대가 있는 발 디딤대를 사용하십시오. 절대로 의자에 올라서지 마십시오. 	
바닥	아니요	예		
집에 작은 용단 깔개, 발에 걸려 넘어질 만한 물건 또는 울퉁불퉁한 바닥이 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 작은 용단 깔개를 치우거나 양면테이프로 고정시키십시오. 벽 옆에 전기 코드를 감아놓거나 묶어두십시오. 바닥에서 물건을 치우십시오 (예: 서류, 책, 신발). 울퉁불퉁한 바닥을 고치고 빠진 타일을 교체하십시오. 	
바닥이 미끄럽습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 쏟은 액체를 바로 닦아내십시오. 바닥을 왁스 칠하지 마십시오. 	

계단 (있는 경우)	아니오	예
계단에 보행 위험요소가 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> • 물건을 계단에 두지 마십시오. • 계단 카펫의 느슨한 부분을 고정하십시오. • 느슨한 난간을 고치십시오. 
계단이 잘 보이지 않습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> • 필요한 경우 계단에 조명을 설치하거나 교체하십시오. • 각 계단의 가장자리에 야광 테이프를 붙이십시오. 
애완동물 (있는 경우)	아니오	예
집에 애완동물이 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> • 특히 야간에 걸을 때 애완동물을 조심하십시오. • 애완동물 침대, 애완동물 변기 및 다른 애완동물 용품들을 경로에서 치우십시오.   

무료 또는 저렴한 가정 유지 보수 및 수리 프로그램

메트로폴리탄 위원회(Met Council)의 메트로페어 프로젝트(Project Metropair)

임대인, 주택 소유주 또는 자격 대상인 콘도나 공동주택 소유자 대상
문의처: 212-453-9542번으로 전화 또는 homeservices@metcouncil.org로 이메일 전송.

고령자를 위한 뉴욕 재단(New York Foundation for Senior Citizens)

주택 소유주 또는 자격 대상인 콘도나 공동주택 소유자 대상
문의처: 212-962-7655

파로드 넥 재단(Parodneck Foundation)의 고령 주택 소유주 지원 프로그램(SCHAP)

자격 대상인 고령 주택 소유주를 위한 무이자 또는 저금리 대출 및 광범위한 기술 지원
문의처: 212-431-9700, 내선: 300

뉴욕 시 재건(Rebuilding Together NYC)의 접근성 개선 프로그램

자격 대상 저소득 노인 또는 장애인 거주자를 위한 접근성 개선
문의처: 718-488-8840

네이버 후드 주택 서비스(Neighborhood Housing Services)의 주택 개조 프로그램

경미한 수리를 위한 주택 소유자 대출
문의처: 212-519-2500

BronxWorks 소규모 수리 프로그램(BronxWorks Minor Repair Program)

브롱크스 지역 고령자를 위한 소규모 주택 수리
문의처: 718-933-5300

뉴욕 시 주택국(New York City Housing Authority, NYCHA)

NYCHA 주택 거주자를 위한 고객 연락 센터
문의처: 718-707-7771

시장 직속 장애인 담당실(Mayor's Office for People with Disabilities) - 주거 자원

장애인을 위한 주택 프로그램 및 자원
문의처: 311

일부 보험 프로그램은 주택 개선 안전 장비에 대해 환급해줍니다(예: 샤워 의자, 높이 조절 변기 및 손잡이 바). 자세한 내용은 의사와 상담하거나 보험 제공자에게 문의하십시오.

자세한 정보는 nyc.gov를 방문하여 **preventing falls**(낙상 사고 예방)를 검색해보세요.