



# 慎防跌倒

## 家居安全要点

### 浴室：

- 我在淋浴间和浴缸放置防滑胶垫，或我的淋浴间和浴缸有防滑表层。在干的浴缸放上防滑胶垫。
- 我使用安装在马桶或浴缸旁边的稳固扶手（不是肥皂座或毛巾架）。
- 我可以自如的坐在马桶上，在马桶上起来。如有需要，我会把加高座椅安置在座厕或浴缸上。
- 通往浴室的通道光线充足，畅通无阻。家里的灯光足够，没有阻碍通道的杂物。
- 我拿着无线电话上厕所。如果我在浴缸或淋浴间滑倒或跌倒，我可以致电求救。

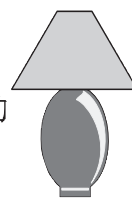


### 楼梯：

- 我的楼梯表面是防滑的。
- 我上落楼梯时会使用扶手。楼梯两边安装了稳固的扶手，扶手越过楼梯最高和最低的一级。

### 睡房：

- 我常用的物品放在可随手拿到的地方。我使用无线电话，以免匆忙的接听电话。
- 我可以在床边开关电灯或台灯。



### 客厅：

- 我移走了所有随处摆放和松脱的地毯。
- 如果我有地毯，所有地毯都是平放的，而且底部都有防滑垫。
- 用双面胶纸或胶贴把小地毯紧贴地上。



保持家居安全。  
减少危险——预防跌倒。

Simplified Chinese - Home Safety Check