

独立生活指南 – 让您的家变得更安全

Your Guide to Independent Living - Make your home safer

请完成下表所列事项，让您的家变得更安全。

楼梯及台阶

- 楼梯的顶部及底部两端均设置电灯开关。确保楼梯照明充足。
- 检查并确保楼梯妥善维修，无堆放杂物，台阶的表面作防滑处理。
- 台阶的边缘用颜色鲜明的防滑胶条或涂料进行标记。
- 至少在楼梯一侧，从上到下，安装牢固的扶手栏杆。
- 上、下楼梯时请摘除您阅读时戴的眼镜。
- 切勿在上、下楼梯时着急匆忙。

卧室

- 在从床上伸手可及的范围内放一盏灯。可以考虑配备一个击掌声控的手电筒或台灯。
- 床的高度应该合宜，方便上下床。较硬的床垫会让上下床更容易些。
- 床边配备一个无绳电话。
- 确保从睡床到浴室之间的通道畅通，无杂物阻碍。
- 确保床上用品不会掉落在地板上而导致踩踏滑倒。
- 将助行器放在从床上伸手可及、方便取用的位置。
- 睡醒后，在床沿静坐一分钟之后再站起来。

厨房

- 将常用的物品放置在容易拿的地方，将较重的物品放置在较低的橱柜中。
- 避免使用地板蜡，或尽量使用防滑地板蜡。
- 一旦有东西洒在地板上，立即擦拭干净，防止滑倒。

起居区域

- 确保走道上没有电话线或电器电线等。
- 合理摆放家具，确保您进出的通道上没有阻碍。
- 配备无绳电话，且放在随手可取的地方。

浴室

- 淋浴及浴缸周围区域使用防滑脚垫。在淋浴区内及浴缸内刷上防滑条或放置粘性防滑条。
- 将肥皂、洗发水及毛巾放在伸手可及的地方，避免取用时弯腰或伸手去够。
- 在浴缸、淋浴间、坐厕处安装扶手杆。
- 如果使用坐厕时起身或坐下有困难，请考虑使用带有升高座椅的坐厕。
- 考虑使用浴椅，以便淋浴或盆浴时均可以坐着进行。