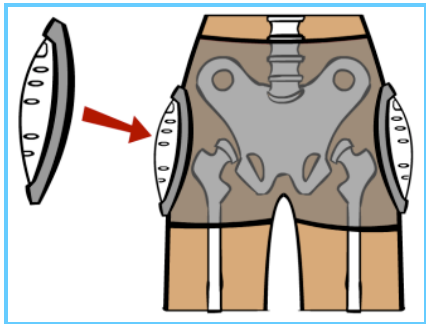


## 独立生活指南 – 社区资源

### Your Guide to Independent Living - Resources available in the community

#### 护髌裤

护髌裤是指带有特制保护软垫的裤子（底裤，短裤或长裤），可以在您摔倒时保护您的髌部。



护髌裤可以在摔倒时吸收撞击，将撞击力从骨头上转移出去。护髌裤可以将髌骨骨折的风险降低高达 80%!

经菲莎卫生局认可的护髌裤品牌为 **HipSaver** 和 **SafeHip**。

购买时，请量一量臀部最宽处，以确保护髌裤穿着舒适。

如需了解何处购买护髌裤，请找一位会说英语的人士帮助您联系：

电话：604-587-7866

电子邮箱：fallsprevention@fraserhealth.ca

#### 生命线 (Lifeline)

生命线 (Lifeline) 是一个人的紧急呼救服务，为您提供每周 7 天、每天 24 小时的全天候紧急协助。

它为您及您的家人提供安心保障，只要触动按钮，您就会立即得到帮助。

如需了解更多资讯，请联系：



图片由 Phillips Lifeline 提供

**604-517-8617**

本拿比到兰里  
高贵林到白石

**604-854-5991**

Abbotsford (阿伯斯福)  
到 Hope(希望镇)

电子邮箱: [lifeline@fraserhealth.ca](mailto:lifeline@fraserhealth.ca)

#### 交通接送 HandyDART

HandyDART 提供门到门的拼车接送服务，可以让您的出行变得更方便。这些带特别装置的车辆运送需要协助的乘客，方便他们使用公共交通



图片由 TransLink 提供

预定行程或者取消预定，请拨打：

**604-575-6600**

本拿比到兰里  
高贵林到白石

**604-855-0080**

Abbotsford (阿伯斯福)  
和 Mission (米逊)

**604-795-5121**

Chilliwack (契利瓦克)