



健康公告

預防摔倒

加州發展服務部

2024年7月



本公告是否有幫助？

[點擊這裡](#)

誰都可能會摔倒。摔倒會傷著身體，還可能是身體出了毛病的信號。您可以做些事情來預防摔倒，即使摔倒了，也能減輕受傷的程度。

做好這5件事，能幫助您預防摔倒。

大多數摔倒是由個人風險因素和環境風險因素共同引起的。以下是一些可以幫助預防摔倒的方法。



1. 把家裡弄安全些。

在家裡四處看看，有哪些東西可能會讓您絆倒或摔倒。

把地上那些可能會絆倒您的雜物收拾乾淨。

確保家裡光線充足。

在淋浴間的地上鋪上防滑墊。

要求在浴室裡安裝扶手。

2. 頭暈或者摔倒了一定要告訴別人。

如果覺得頭暈，或者感覺要摔倒了，趕快向您的支持人員求助。

摔倒了，一定要告訴別人。您可能需要去看醫生。



健康與安全公告由發展服務部製作，旨在提醒個人、家庭和其他人等留意我們社區的特定風險。請透過本調查提出對本公告的回饋意見以及我們可以改進的地方：[公告調查](#)



3. 要和醫生談談。

問問醫生，哪些情況會讓您更容易摔倒。跟醫生聊聊，怎樣才能保證您的安全。

和醫生說說您都在吃什麼藥。有些藥會讓您在站著的時候更容易頭暈，站不穩。

要弄清楚您吃的藥裡，有沒有什麼副作用會讓您更容易摔倒。如果有的話，就要多加小心。



4. 要鍛煉身體, 保持活躍。

儘量每天活動20-25分鐘。

可以去公園、籃球場、商店這些地方活動活動。

可以約朋友一起散步。

也可以去參加鍛煉班。

鍛煉身體是保持強壯和健康的好辦法。[瞭解更多保持活躍的方法。](#)



5. 要定期檢查視力和聽力。

眼睛和耳朵能幫助您保持平衡，不容易摔倒。

如果需要的話，就配一副新眼鏡或者助聽器。

資料來源：[DDS](#)

摔倒了怎麼辦？

別慌！



快叫人幫忙！



先別急著起來！要等到您確定自己能站起來，而且沒有受傷，再起來。如果起得太快，您可能會再摔一次。



告訴旁邊的人，您感覺怎麼樣：

- 您覺得哪兒骨折了嗎？
- 您撞到頭了嗎？
- 您在流血嗎？
- 您呼吸困難嗎？



趕快打911！如果您撞到頭了，傷得很重，流血很多，或者覺得很疼，就趕快打911。別動！也不要讓急救醫生之外的人員移動您。



儘量想想看，您摔倒之前發生了什麼事，然後告訴醫生和您的支持團隊。這樣他們就能幫您找出原因，避免您再摔倒。

資料來源：[DDS](#)