



웰니스 소식지

낙상 예방

캘리포니아 발달장애서비스국

2024년 7월



이 소식지가 유용했나요?

누구나 낙상을 경험할 수 있습니다. 낙상은 신체에 상처를 입힐 수 있으며 다른 문제의 신호일 수도 있습니다. 낙상을 예방하고 낙상 시 부상의 위험을 낮추기 위해 할 수 있는 일들이 있습니다.

낙상을 예방하기 위해 다음 5단계를 실천하세요.

대부분의 낙상은 개인적 및 환경적 위험 요인의 결합으로 인해 발생합니다. 다음은 낙상을 예방하는 데 도움이 되는 방법들입니다.

1. 집을 안전하게 만드세요.

집 안에 걸리거나 넘어질 수 있는 물건이 있는지 확인하세요.

걸려 넘어질 수 있는 바닥의 잡동사니를 정리하세요.

집 안에 충분한 조명이 있는지 확인하세요.

샤워할 때 목욕 매트를 사용하세요.

욕실에 손잡이를 설치해 달라고 요청하세요.

2. 어지럽거나 넘어진 경우 다른 사람에게 알려주세요.

어지럽거나 넘어질 것 같은 느낌이 들면, 도움을 줄 수 있는 사람들에게 도움을 요청하세요.

넘어지면 반드시 누군가에게 알려세요. 의사의 진찰을 받아야 할 수도 있습니다.



웰니스 및 안전 소식지는 지역사회에 대한 특정 위험에 대해 개인, 가족 및 기타 사람들에게 알리기 위해 발달장애서비스국에서 제작됩니다. 이 소식지에 대한 의견과 개선할 점에 대한 피드백을 이 설문조사를 통해 제공해 주세요: [소식지 설문조사](#)



3. 의사와 상담하세요.

낙상 위험을 증가시키는 요인에 대해 의사에게 물어보세요.
안전을 유지하기 위해 할 수 있는 일에 대해 이야기하세요.

복용 중인 약에 대해 의사와 상의하세요. 일부 약물은 서 있을 때 더 어지럽거나 불안정하게 만들 수 있습니다.

복용 중인 약물이 낙상 위험을 증가시킬 수 있는 부작용이 있는지 확인하세요. 그렇다면 예방 조치를 취하세요.



4. 운동하고 활동적으로 지내세요.

매일 20~25분 정도 신체 활동을 하도록 노력하세요.

공원, 농구장, 쇼핑몰과 같은 활동적인 장소를 방문하세요.

친구와 함께 걸으세요.

운동 수업에 참여하세요.

운동은 건강하고 강한 몸을 유지하는 좋은 방법입니다.
활동적으로 지낼 수 있는 방법에 대해 더 알아보세요.



5. 시력과 청력 검사를 받으세요.

눈과 귀는 균형을 유지하는 데 도움을 줍니다.

필요할 때 새 안경이나 보청기를 새로 맞추세요.

출처: [DDS](#)

넘어졌을 때 대처 방법

침착하게
행동하세요.

도움을
요청하세요.



즉시 일어나지 마세요. 일어설 수 있을 만큼 괜찮고 다치지 않았다는 확신이 들 때까지 기다리세요. 너무 빨리 일어나면 다시 넘어질 수 있습니다.



주변 사람들에게 자신의 상태에 대해 알려주세요:

뼈가 부러졌다고 느끼시나요?
머리를 부딪혔나요?
출혈이 있나요?
호흡이 어려운가요?



응급 도움이 필요하면 911에 전화하세요! 머리를 부딪혔거나 심하게 다쳤거나, 출혈이 심하거나, 심한 통증을 느낀다면 911에 전화하세요. 훈련된 응급 구조팀 외에는 다른 사람이 당신을 움직이지 않도록 하세요.



넘어지기 전에 일어난 일을 기억해 두었다가 의사 및 지원팀과 공유하세요. 이것은 다시는 이런 일이 발생하지 않도록 함께 노력하는 데 도움이 될 수 있습니다.

출처: [DDS](#)