



健康简报

预防跌倒

加州发展服务部

2024年7月



這個简报有用嗎?

任何人都有可能经历跌倒。跌倒可能会伤害您的身体，并且可能是其他问题的征兆。您可以采取一些措施来防止自己跌倒，并降低跌倒受伤的风险。

采取以下 5 个步骤可以帮助您避免跌倒。

大多数跌倒都是由个人和环境风险因素共同造成的。您可以通过以下方法来帮助防止跌倒。

1. 让您的家安全。

检查家里是否有可能导致您绊倒或摔倒的东西。

清理地板上可能绊倒您的杂物。

确保您的家有良好的照明。

在淋浴时使用浴室垫。

要求在浴室安装扶手。

2. 如果您感到头晕或者摔倒，请告知其他人。

如果您感到头晕或感觉可能摔倒，请向支持您的人寻求帮助。

如果您摔倒了，请务必告知他人。您可能需要去看医生。



健康与安全简报由发展服务部制作，旨在提醒个人、家庭和其他人注意我们社区的特定风险。请通过此项调查提供有关此简报的反馈以及我们可以做得更好的方式：[简报调查](#)



3. 和您的医生谈谈。

向您的医生询问哪些因素会导致您跌倒。讨论一下您可以做些什么来保证安全。

与您的医生讨论您的药物。有些药物可能会使您站立时感到更加头晕或不稳定。

了解您服用的药物是否有增加跌倒风险的副作用。如果药物有这类副作用，请采取预防措施。



4. 锻炼身体并保持活跃。

每天尽量进行20至25分钟的体育活动。

去一些可以进行活动的地方，例如公共公园、篮球场或购物场所。

和朋友一起散步。

参加锻炼课程。

锻炼是保持强健和健康的好方法。[详细了解如何保持活跃。](#)



5. 检查您的视力和听力。

您的眼睛和耳朵可以帮助您站稳脚跟。

当您需要时，请购买新的眼镜或助听器。

资料来源：[DDS](#)

如果摔倒该怎么办

保持冷静。



呼救。



不要马上起身。等到您确定自己可以站立并且没有受伤时起身。如果起身太快，可能会再次跌倒。



告诉您周围的人您的感受：

- 您感觉到骨头断裂了吗？
- 您撞到头了吗？
- 您有流血吗？
- 您呼吸困难吗？



寻求紧急帮助，请拨打 911！如果您撞到头部或受重伤、出血严重或感到剧烈疼痛，请拨打 911。请勿移动，也不要让受过训练的紧急救援人员以外的任何人移动您。



尝试回忆您跌倒之前发生的事情，以便您可以与医生和支持团队分享。这可以帮助你们共同努力，防止类似事件再次发生。

资料来源：[DDS](#)