



OREGON STATE FIRE MARSHAL
503-934-8228
oregon.gov/osfm
osfmce@osfm.oregon.gov



采取措施以预防跌倒

检查清单



把手和扶手

是 ☐ 否 ☐

您的浴缸、淋浴间和靠近所有马桶的附近是否有把手?

在浴缸、淋浴间和马桶旁安装扶手。切勿使用毛巾架或浴帘杆支撑。

是 ☐ 否 ☐

楼梯两侧是否有坚固的扶手?

如果没有, 要求帮助将松动的扶手固定在墙上, 或沿着楼梯两侧安装新的扶手。



查看药物和紧急联系信息

是 ☐ 否 ☐

您是否正在服用药物? 您的医生或药剂师今年是否查看过您的药物?

请您的医生或药剂师每年查看您的所有药物, 包括非处方药。有些药物可能会影响您的平衡和协调。将药物存放在家中的同一位置。

是 ☐ 否 ☐

您是否有最新的药物清单、任何慢性疾病以及紧急联系的信息?

保留您的药物清单和剂量, 包括非处方药。包括您患有的任何慢性疾病。将一份副本交给您的家人或护工。将最新的清单放在显眼的地方, 例如冰箱。

备注:



照顾自己

是 ☐ 否 ☐

您是否经常锻炼?

定期锻炼可以增强力量和改善平衡以及协调能力。咨询您的医生或其他医疗护理提供者, 以了解最适合您的运动方式。

是 ☐ 否 ☐

您最近是否有检查过眼睛?

每年去看一次眼科医生。视力不佳会增加您跌倒的风险。定期清洁眼镜

是 ☐ 否 ☐

您是否穿着合脚、防滑且低跟结实的鞋子?

结实、合脚且防滑的鞋子比穿高跟鞋、厚底运动鞋、拖鞋、人字拖或袜子更安全。

是 ☐ 否 ☐

您是否使用有助行设备 (手杖、助行架、轮椅)?

确保您的助行设备适合您。咨询您的医疗护理提供者。

备注:



无需太急

是 ☐ 否 ☐

您是否会在起身接电话或开门前稍等一下?
慢慢来。匆忙或分心会增加跌倒的风险。要慢慢从椅子上起身。开始行走前,先站立并保持平衡。行走前,先观察您的走道。

是 ☐ 否 ☐

您是否会慢慢起床?
起床前,先坐起来休息片刻。站立时,保持平衡,然后先观察您的走道,再开始行走。



保持走道畅通

是 ☐ 否 ☐

您家中的地板、走动地方或在楼梯是否存在绊倒危险?
保持走动地方没有松散的地毯、电线、鞋子、衣物、书籍、杂志、纸张和其他杂物。不要将物件放在楼梯上。

是 ☐ 否 ☐

您是否会立即擦拭洒出的液体?
洒出的液体会使地板变滑;即使几滴液体或油脂也可能造成滑倒危险。

是 ☐ 否 ☐

在冬季,人行道、室外台阶和走道是否没有湿树叶、苔藓、冰、雪和积水?
保持走道畅通。如有需要,要求帮助清除冰和雪,并保持室外走道没有湿树叶、苔藓和碎片。

是 ☐ 否 ☐

您家中是否有宠物或儿童?
当您的周围有儿童和宠物时要小心,因为他们可能会冲到您面前或让您吃惊。

备注:



照明

是 ☐ 否 ☐

所有房间的灯开关是否都可从门口接触到?
从门口接触到灯开关很重要。要求帮助安装新的灯开关。

是 ☐ 否 ☐

您的卧室和浴室之间的走道上是否有夜灯?
在走道上使用夜灯。这是最简单、最便宜的照明方式。

是 ☐ 否 ☐

您上楼梯前是否会开灯?
在黑暗中爬楼梯是不安全的。楼梯间应该从上到下都照明充足。如有需要,要求帮助安装新的灯和开关。考虑在您家外面可能在较暗环境中进入的地方安装移动感应灯。

是 ☐ 否 ☐

您家外面是否有足够的光线让您在夜间能安全地行走?
确保您在夜间能够安全地在室外行走非常重要。考虑在您家外面可能在较暗环境中进入的地方安装移动感应灯。



小地毯、防滑垫和地毯

是 ☐ 否 ☐

浴缸和淋浴间的地板上是否有防滑浴室垫?
在浴缸和淋浴间的地板上使用防滑垫,以防止滑倒。

是 ☐ 否 ☐

您的小地毯是否有橡胶防滑背衬?
使用带有橡胶或防滑背衬的小地毯。抚平小地毯和地毯上的所有褶皱和折痕。

是 ☐ 否 ☐

您的地毯是否有褶皱、撕裂或磨损?
如果有,要求帮助进行修补或更换。

备注:
