



# 采取正确的防跌倒和防火措施

## 防跌倒工具



确保照明充足。



检查家中是否存在绊倒隐患。



使用防滑垫、扶手和把手。



穿着合适的鞋子，并使用订制的助行设备。

## 防火工具

安装有效的烟雾警报器和一氧化碳警报器。



制定并演习您的火灾逃生计划。



# 老年人的居家安全



使用医疗警报系统, 以确保救援能迅速到达。



在冰箱或其他显眼处张贴病史和用药清单。



使用居家安全检查清单, 识别并降低家中与跌倒和火灾事故相关的风险。

如果有危及生命的紧急情况,  
拨打 9-1-1



到 OSFM 网站以获取更多资源, 包括防火和防跌倒检查清单, 以确保您的居家安全。



**OREGON STATE FIRE MARSHAL**

503-934-8228

[oregon.gov/osfm](http://oregon.gov/osfm)

[osfmce@osfm.oregon.gov](mailto:osfmce@osfm.oregon.gov)