

如何預防跌倒： 居家安全檢查清單

跌倒可能導致嚴重的傷害。幸好，大多數跌倒可以預防。
使用本清單可以發現並消除家中的跌倒隱患。

若回答為「是」，應如何消除			由誰來消除隱患 (如家庭成員或鄰居)
臥室	否	是	
從床上開燈很難嗎？	☐	☐ 在床邊放一盞檯燈或一個手電筒。	
從床鋪到洗手間的通道是否昏暗或雜亂？	☐	☐ - 使用夜明燈或夜光膠帶，讓通道得到充足照明。 - 不要在通道上放置會讓您絆倒的物品。	
浴室	否	是	
浴缸或淋浴間是否容易打滑？	☐	☐ 在浴缸中或淋浴間地面上放置防滑墊或自黏防滑條。	
在洗澡、淋浴或如廁時，您是否需要外物支撐？	☐	☐ - 浴缸和馬桶旁邊安裝扶手。 - 使用淋浴椅、浴缸凳或加高的馬桶座。	
廚房和儲藏室	否	是	
要想拿到常用物品是否很吃力？	☐	☐ - 將常用物品放在便於拿到的位置。 - 如必須將物品放在不易拿到的地方，請使用帶有支撐桿的梯凳。切勿站在椅子上。	
地板	否	是	
地面上是否放有會使您絆倒的小塊地毯或物品，或地面是否不平？	☐	☐ - 移除小塊地毯，或用雙面膠帶將其固定。 - 將牆邊的電線捲好或用膠帶貼住。 - 清理地面上的物品（如紙張、書籍和鞋子）。 - 修復不平坦的地面並補齊缺失的磁磚。	
地面是否容易打滑？	☐	☐ - 立即清理灑在地面上的溢出物。 - 避免在地面上打蠟。	

若回答為「是」，應如何消除			由誰來消除隱患 (如家庭成員或鄰居)
樓梯 (如果有)	否	是	
樓梯上是否有可能使人絆倒的隱患？	☐	☐ - 清理樓梯上的物品。 - 將樓梯地毯的鬆動部位固定好。 - 緊固鬆動的樓梯扶手。	
樓梯是否難以看清？	☐	☐ - 安裝或更換樓梯間的照明裝置。 - 在每個階梯邊緣放置夜光膠帶。	
寵物 (如果有)	否	是	
家中是否有寵物？	☐	☐ - 行走時要留意寵物，尤其是在晚間。 - 不要讓狗床、貓砂盆及其他寵物用品阻礙通行。	

免費或低收費家庭維護及修繕計畫

- 311 入口網站：老年人家庭修繕援助 (Home Repair Assistance for Seniors)**
幫老年紐約居民與大都會理事會 (Met Council) 和紐約老年人基金會 (New York Foundation for Senior Citizens) 建立聯繫，以獲取修繕服務
請致電 311 或造訪 nyc.gov/311，並搜尋「home repairs」(家庭修繕)。
- 大都會理事會老年人修繕服務 (Met Council's Senior Repair)**
面向老年租客、房主或符合資格的共有公寓或合作公寓房主
請致電 212-453-9542，發送電子郵件至 help@metcouncil.org 或造訪 metcouncil.org/contact。
- 紐約老年人基金會 (New York Foundation for Senior Citizens)**
面向老年房主或符合資格的共有公寓或合作公寓房主
請致電 212-962-7655 或造訪 nyfsc.org/support-services/repair-safety-services。
- 紐約市社區房主中樞中心 (Center for NYC Neighborhoods Homeowner Hub)**
為協助老年房主修繕和改造住房而查找紐約市相關計畫的聯絡中心
請致電 646-786-0888 或造訪 cnycn.org/get-help。
- Parondneck 基金會 (Parondneck Foundation) 的老年房主援助計畫 (Senior Citizen Homeowner Assistance Program, SCHAP)**
為符合資格的老年房主提供無息或低息貸款和技術援助
請致電 212-431-9700 (分機 300) 或造訪 parodneckfoundation.org/schap。
- 共同重建紐約市的住房保護計畫 (Rebuilding Together NYC's Housing Preservation Program)**
為行動不便和有其他殘障的紐約低收入老年居民提供免費房屋改善
請致電 718-488-8840 或造訪 rebuildnyc.org/programs/housing-preservation。
- NYCHA**
為紐約市房屋局 (NYCHA) 轄下住宅居民服務的客戶聯絡中心 (Customer Contact Center)
請致電 718-707-7771 或造訪 on.nyc.gov/CCC。
- 紐約市長殘障人員辦公室**
為殘障人員提供住房計畫和資源
請致電 311 或造訪 nyc.gov/mopd，並搜尋「housing」(住房)。

有些保險計畫會償付居家安全設備的改善費用
(如淋浴椅、加高的馬桶座和扶手)。
請諮詢您的健康照護提供者或健康保險公司以瞭解詳情。

如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health/preventfalls。