

# 낙상 방지 방법: 가정 내 안전 체크리스트

낙상은 심각한 부상을 초래할 수 있습니다. 다행히도 대부분의 낙상은 예방할 수 있습니다.  
이 이 체크리스트를 사용하여 가정에서의 낙상 위험 요소를 찾고 해결하십시오.

| 예라고 답한 경우, 해결 방법                                         |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 위험 요소를 해결할 사람<br>(예: 가족 또는 이웃) |
|----------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 침실                                                       | 아니오                      | 예                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |
| 침대에서 조명에<br>손이 잘 닿지<br>않습니까?                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>램프 또는 손전등을 침대<br/>가까이 두십시오.</li> </ul>                                                                                                                                    |                                |
| 침대에서<br>화장실까지 가는<br>길이 어둡거나<br>어질러져<br>있습니까?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>야간 조명 또는 야광 테이프를<br/>사용하여 복도를 밝히십시오.</li> <li>발이 걸려 넘어질 수 있는<br/>물건을 복도에서 치우십시오.</li> </ul>                                                                               |                                |
| 욕실                                                       | 아니오                      | 예                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |
| 욕조 또는<br>샤워실이<br>미끄럽습니까?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>욕조 또는 샤워실 바닥에<br/>미끄럼 방지 매트를 놓거나<br/>접착성 테이프를 붙이십시오.</li> </ul>                                                                                                         |                                |
| 목욕, 샤워<br>또는 화장실<br>이용 시 도움이<br>필요하십니까?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>욕조와 변기 옆에 손잡이<br/>바를 설치하십시오.</li> <li>샤워 의자, 목욕 벤치<br/>또는 높은 변기 시트를<br/>사용하십시오.</li> </ul>                                                                              |                                |
| 주방 및 창고                                                  | 아니오                      | 예                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |
| 자주 사용하는<br>물건에 손이 잘<br>닿지 않습니까?                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>자주 사용하는 물건은 손이<br/>잘 닿는 곳에 보관하십시오.</li> <li>손이 닿지 않는 곳에 물건을<br/>보관해야 하는 경우 지지대가<br/>있는 발판을 사용하십시오.<br/>절대 의자에 올라서지<br/>마십시오.</li> </ul>                                 |                                |
| 바닥                                                       | 아니오                      | 예                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |
| 작은 융단 깔개,<br>발에 걸려 넘어질<br>만한 물건 또는<br>울퉁불퉁한<br>바닥이 있습니까? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>작은 융단 깔개를 치우거나<br/>양면테이프로 고정하십시오.</li> <li>벽 옆의 전기 코드를 감거나<br/>묶어두십시오.</li> <li>바닥의 물건(예: 종이, 책,<br/>신발)을 치워두십시오.</li> <li>울퉁불퉁한 바닥을 고치고<br/>빠진 타일을 교체하십시오.</li> </ul>  |                                |
| 바닥이<br>미끄럽습니까?                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>액체를 쏟는 경우 바로<br/>닦으십시오.</li> <li>바닥에 왁스를 칠하지<br/>마십시오.</li> </ul>                                                                                                       |                                |

| 계단(있는 경우)             | 아니오                      | 예                        |                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 계단에 보행에 위험한 요소가 있습니까? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none"><li>계단에 놓인 물건을 치우십시오.</li><li>계단 카펫에 헐거워진 부분이 있으면 고정하십시오.</li><li>헐거운 난간을 고치십시오.</li></ul>     |
| 계단이 잘 안보입니까?          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none"><li>계단에 조명을 설치하거나 교체하십시오.</li><li>각 계단 가장자리에 야광 테이프를 붙이십시오.</li></ul>                          |
| 반려동물 (있는 경우)          | 아니오                      | 예                        |                                                                                                                                                                                                                     |
| 집에 반려동물이 있습니까?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none"><li>걸을 때, 특히 야간에는 반려동물을 조심하십시오.</li><li>강아지 침대, 고양이 화장실 및 다른 반려동물 용품을 복도에서 치워두십시오.</li></ul>  |

무료 또는 저비용의 주택 유지 보수 및 수리 프로그램

**311 포털: 고령자를 위한 자택 수리 지원(Home Repair Assistance for Seniors)**

고령의 뉴욕 시민을 메트로폴리탄 위원회 (Met Council) 및 고령자를 위한 뉴욕 재단(New York Foundation for Senior Citizens)으로 연계합니다.

311로 전화하거나 [nyc.gov/311](https://nyc.gov/311)에서 “home repairs”(집수리)를 검색하십시오.

**메트로폴리탄 의회의 고령자 수리(Met Council’s Senior Repair)**

고령의 세입자, 집주인, 자격을 갖춘 콘도 또는 조합 소유자는.

212-453-9542로 전화하거나, [help@metcouncil.org](mailto:help@metcouncil.org)로 이메일을 보내거나 [metcouncil.org/contact](https://metcouncil.org/contact)를 방문하십시오.

**고령 시민을 위한 뉴욕 재단(New York Foundation for Senior Citizens)**

고령의 주택 소유자, 자격을 갖춘 콘도 또는 조합 소유자 대상.

212-962-7655로 전화하거나 [nyfsc.org/support-services/repair-safety-services](https://nyfsc.org/support-services/repair-safety-services)를 방문하십시오.

**NYC 지역 주택 소유주 허브 센터(Center for NYC Neighborhoods Homeowner Hub)**

고령의 주택 소유자에게 수리와 개선 지원을 위한 NYC 프로그램을 연결하는 안내 센터.

646-786-0888로 전화하거나 [cnycn.org/get-help](https://cnycn.org/get-help)를 방문하십시오.

**Parodneck 재단의 고령 시민 주택 소유주 지원 프로그램(The Parodneck Foundation’s Senior Citizen Homeowner Assistance Program, SCHAP)**

자격을 갖춘 고령의 주택 소유주 시민을 위한 무이자 또는 저금리 대출 및 기술 지원.

212-431-9700(내선 번호 300)으로 전화하거나 [parodneckfoundation.org/schap](https://parodneckfoundation.org/schap)을 방문하십시오.

**함께 재건하는 NYC의 주택 보존 프로그램(Rebuilding Together NYC’s Housing Preservation Program)**

기동성 문제 및 다른 장애를 가진 저소득 고령 뉴욕 주민을 위한 무료 주택 수리 프로그램.

718-488-8840으로 전화하거나 [rebuildnyc.org/programs/housing-preservation](https://rebuildnyc.org/programs/housing-preservation)을 방문하십시오.

**뉴욕시 주택청(New York City Housing Authority, NYCHA)**

NYCHA 주택 거주자를 위한 고객 연락 센터.

718-707-7771로 전화하거나 [on.nyc.gov/CCC](https://on.nyc.gov/CCC)를 방문하십시오.

**장애인을 위한 NYC 시장실(NYC Mayor’s Office for People with Disabilities)**

장애인을 위한 주택 프로그램 및 자원.

311로 전화하거나 [nyc.gov/mopd](https://nyc.gov/mopd)에서 “housing”(주택)을 검색하십시오.

일부 보험 프로그램은 적응형 주택 안전 장비 비용을 제공합니다  
(예: 샤워 의자, 높은 변기 시트, 손잡이 등).  
자세한 내용은 의료 서비스 제공자 또는 보험 제공자에게 문의하십시오.

더 자세한 정보는 [nyc.gov/health/preventfalls](https://nyc.gov/health/preventfalls)를 방문하십시오.