

# 如何預防跌倒： 居家安全檢查清單

跌倒會導致嚴重的傷害。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？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在床邊放一盞檯燈或一個手電筒。</li> </ul>	
從床鋪到洗手間的通道是否昏暗或雜亂？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>使用夜明燈或夜光膠帶，讓通道得到充足照明。</li> <li>不要在通道上放置會讓您絆倒的物品。</li> </ul>	
洗手間	否	是		
浴缸或淋浴間是否容易打滑？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在浴缸中或淋浴間地面上放置防滑墊或自黏防滑條。</li> </ul>	
在洗澡、淋浴或如廁時，您是否需要外物支撐？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在浴缸和馬桶旁邊安裝扶手。</li> <li>使用淋浴椅、浴缸凳或加高的馬桶座。</li> </ul>	
廚房和儲藏間	否	是		
要想拿到常用物品是否很吃力？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>將常用物品放在便於拿到的位置。</li> <li>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。</li> </ul>	
地面	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？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>移除小塊地毯，或用雙面膠帶將其固定。</li> <li>將牆邊的電綫卷好或用膠帶貼住。</li> <li>清理地面上的物品（如紙張、書籍和鞋子）。</li> <li>修復不平坦的地面並補齊缺失的磁磚。</li> </ul>	
地面是否容易打滑？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>立即清理灑在地面上的溢出物。</li> <li>避免在地面上打蠟。</li> </ul>	

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。
- 不要讓寵物狗床、貓砂盆及其他寵物用品阻礙通行。



## 免費或平價家庭維護及修繕計畫

### [311 門戶：老年人家庭修繕援助 \(Home Repair Assistance for Seniors\)](#)

將紐約的老年人連接至大都會理事會 (Met Council) 和紐約老年人基金會 (New York Foundation for Senior Citizens) 以獲取修繕服務

請撥打 311 或造訪 [nyc.gov/311](http://nyc.gov/311) 並搜索「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、房主或符合資格的公寓或合作公寓房主

請撥打 212-453-9542、發送電子郵件至 [help@metcouncil.org](mailto:help@metcouncil.org)，或造訪 [metcouncil.org/contact](http://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共有公寓或合作公寓房主

請撥打 212-962-7655 或造訪 [nyfsc.org/support-services/repair-safety-services](http://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

請撥打 646-786-0888 或造訪 [cnycn.org/get-help](http://cnycn.org/get-help)。

### [Parondneck 基金會 \(Parondneck Foundation\) 的老年房主援助計畫 \(Senior Citizen Homeowner Assistance Program, SCHAP\)](#)

為合格的老年房主提供無息或低息貸款和技術援助

請撥打 212-431-9700 (分機號 300) 或造訪 [parodneckfoundation.org/schap](http://parodneckfoundation.org/schap)。

### [共同重建紐約市 \(Rebuilding Together NYC\) 的重點家庭修繕及無障礙設施改善計畫 \(Critical Home Repair and Accessibility Modifications Programs\)](#)

為行動不便和有其他殘障狀況的紐約低收入老年人提供免費房屋改善

請撥打 718-488-8840 或造訪 [rebuildingtogethernyc.org/apply](http://rebuildingtogethernyc.org/apply)。

### [紐約市房屋管理局 \(New York City Housing Authority, NYCHA\)](#)

為 NYCHA 轄區住戶服務的客戶聯絡中心 (Customer Contact Center)

請撥打 718-707-7771 或造訪 [on.nyc.gov/CCC](http://on.nyc.gov/CCC)。

### [紐約市市長殘障人員辦公室](#)

為殘障人員提供住房計畫和資源

請撥打 311 或造訪 [nyc.gov/mopd](http://nyc.gov/mopd) 並搜索「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](http://nyc.gov/health/preventfalls)。