




낙상 방지 방법: 주택 안전 체크리스트




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

예라고 답한 경우, 해결 방법

위험요소를 해결할 사람
(예: 가족 또는 이웃)

침실	아니요	예		
침대에서 조명에 손이 잘 닿지 않습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 램프 또는 손전등을 침대 가까이 두십시오. 	
침대에서 화장실까지 가는 길이 어둡거나 어질러져 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 야간 조명 또는 야광 테이프를 사용하여 밝은 경로를 만드십시오. 발이 걸려 넘어질 수 있는 물건을 경로에서 치우십시오. 	
화장실	아니요	예		
욕조 또는 샤워실이 미끄럽습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 욕조 또는 샤워실 바닥에 미끄럼 방지 매트 또는 접착성이 있는 깔개를 놓으십시오. 	
목욕, 샤워 또는 화장실 이용에 대한 지원이 필요하십니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 욕조와 변기 옆에 손잡이 바를 설치하십시오. 샤워 의자, 목욕 벤치 또는 높은 변기를 사용하십시오. 	
주방 및 창고	아니요	예		
자주 사용하는 물품에 손이 잘 닿지 않습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 자주 사용하는 물품은 손이 잘 닿는 곳에 보관하십시오. 손이 닿지 않는 곳에 보관해야만 할 경우 지지대가 있는 발 디딤대를 사용하십시오. 절대로 의자에 올라서지 마십시오. 	
바닥	아니요	예		
집에 작은 용단 깔개, 발에 걸려 넘어질 만한 물건 또는 울퉁불퉁한 바닥이 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 작은 용단 깔개를 치우거나 양면테이프로 고정시키십시오. 벽 옆에 전기 코드를 감아놓거나 묶어두십시오. 바닥의 물건을 치우십시오(예: 종이, 책, 신발 등) 울퉁불퉁한 바닥을 고치고 빠진 타일을 교체하십시오. 	
바닥이 미끄럽습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 쏟은 액체를 바로 닦아내십시오. 바닥을 왁스 칠하지 마십시오. 	

계단(있는 경우)	아니오	예
계단에 보행 위험 요소가 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> 계단에 놓인 물건을 치우십시오. 계단 카펫의 느슨한 부분을 고정하십시오. 헐거워진 난간을 고정하십시오. 
계단이 잘 보이지 않습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> 필요한 경우 계단에 조명을 설치하거나 교체하십시오. 각 계단의 가장자리에 야광 테이프를 붙이십시오. 

애완동물 (있는 경우)	아니오	예
집에 애완동물이 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> 특히 야간에 걸을 때 애완동물을 조심하십시오. 애완동물 침대, 애완동물 변기 및 다른 애완동물 용품들을 경로에서 치우십시오.   

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 연계

311로 전화하거나 nyc.gov/311에서 "home repairs"(집수리)를 검색해 주십시오.

메트로폴리탄 의회의 고령자 수리(Met Council's Senior Repair)

고령의 세입자, 집주인, 자격을 갖춘 콘도 또는 조합의 소유자
212-453-9542로 전화하거나, help@metcouncil.org로 이메일을 보내거나 metcouncil.org/contact를 방문해 주십시오.

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

고령의 주택 소유자, 자격을 갖춘 콘도 또는 조합의 소유자
Call 212-962-7655로 전화하거나 nyfsc.org/support-services/repair-safety-services를 방문해 주십시오.

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

고령의 주택 소유자에게 수리와 개선을 지원하는 NYC 프로그램을 연결하는 안내 센터.
646-786-0888로 전화하거나 cnycn.org/get-help를 방문해 주십시오.

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/schap을 방문해 주십시오.

함께 재건하는 NYC의 주요 주택 수리 및 접근성 개선 프로그램(Rebuilding Together NYC's Critical Home Repair and Accessibility Modifications Programs)

이동성 문제와 그 외 장애를 지닌 고령의 저소득층 뉴욕 시민을 위한 무료 집수리
718-488-8840으로 전화하거나 rebuildingtogethernyc.org/apply 를 방문해 주십시오.

뉴욕시 주택청(New York City Housing Authority, NYCHA)

NYCHA 주택 거주자를 위한 고객 연락 센터
718-707-7771로 전화하거나 on.nyc.gov/CCC 를 방문해 주십시오.

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

장애인을 위한 주택 프로그램 및 자원
311로 전화하거나 nyc.gov/mopd에서 "housing"(주택)을 검색해 주십시오.

일부 보험 프로그램은 주택 개선 안전 장비에 대해 환급해줍니다(예: 샤워 의자, 높은 변기 시트, 손잡이 등).
자세한 내용은 의료 서비스 제공자 또는 보험 제공자에게 문의하십시오.

자세한 정보는 nyc.gov/health/preventfalls를 참조하시기 바랍니다.