

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。



		由誰來消除隱患 (如家庭成員 或鄰居)	
臥室	否	是	若回答為「是」，應如何消除
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。



		由誰來消除隱患 (如家庭成員 或鄰居)	
		若回答為「是」，應如何消除	
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。	 

	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)
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。	

	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)
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 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。	

		由誰來消除隱患 (如家庭成員 或鄰居)	
		若回答為「是」，應如何消除	
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。	  

免費或平價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。

（下一頁繼續）

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。

