

낙상 방지 방법: 가정 내 안전 체크리스트

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

































위험 요소를 해결할 사람 (예: 가족 또는 이웃) 예라고 답한 경우, 해결 방법 침실 아니오 예 침대에서 • 램프 또는 손전등을 침대 가까이 조명에 손이 잘 두십시오. 닿지 않습니까? 침대에서 • 야간 조명 또는 야광 테이프를 화장실까지 사용하여 복도를 밝히십시오. 가는 길이 • 발이 걸려 넘어질 수 있는 물건을 어둡거나 복도에서 치우십시오. 어질러져 있습니까?

위험 요소를 해결할 사람 (예: 가족 **예라고 답한 경우, 해결 방법** 또는 이웃)

		에다고 답인 경구, 에덜 경답	조는 이곳)	
욕실	아니오 예			
욕조 또는 샤워실이 미끄럽습니까?		• 욕조 또는 샤워실 바닥에 미끄럼 방지 매트를 놓거나 접착성 테이프를 붙이십시오.		(† †
목욕, 샤워 또는 화장실		• 욕조와 변기 옆에 손잡이 바를 설치하십시오.		
이용 시 도움이 필요하십니까?		• 샤워 의자, 목욕 벤치 또는 높은 변기 시트를 사용하십시오.		

위험 요소를 해결할 사람 (예: 가족 예라고 답한 경우, 해결 방법 또는 이웃)

아니오 예 주방 및 창고

자주 사용하는 물건에 손이 잘 닿지 않습니까?





- 자주 사용하는 물건은 손이 잘 닿는 곳에 보관하십시오.
- 손이 닿지 않는 곳에 물건을 보관해야 하는 경우 지지대가 있는 발판을 사용하십시오. 절대 의자에 올라서지 마십시오.





위험 요소를 해결할 사람 (예: 가족 **|라고 답한 경우, 해결 방법** 또는 이웃)

예라고 답한 경우, 해결 방법 바닥 아니오 예 작은 융단 • 작은 융단 깔개를 치우거나 깔개, 발에 양면테이프로 고정하십시오. 걸려 넘어질 • 벽 옆의 전기 코드를 감거나 만한 물건 또는 묶어두십시오. 울퉁불퉁한 바닥이 • 바닥의 물건(예: 종이, 책, 신발)을 있습니까? 치워두십시오. • 울퉁불퉁한 바닥을 고치고 빠진 타일을 교체하십시오. • 액체를 쏟는 경우 바로 바닥이 미끄럽습니까? 닦으십시오. • 바닥에 왁스를 칠하지 마십시오.

위험 요소를 해결할 사람 (예: 가족 또는 이웃) 예라고 답한 경우, 해결 방법 계단(있는 경우) 아니오 예 계단에 보행에 • 계단에 놓인 물건을 치우십시오. 위험한 요소가 • 계단 카펫에 헐거워진 부분이 있습니까? 있으면 고정하십시오. • 헐거운 난간을 고치십시오. 계단이 잘 • 계단에 조명을 설치하거나 안보입니까? 교체하십시오. • 각 계단 가장자리에 야광 테이프를 붙이십시오.

위험 요소를 해결할 사람 (예: 가족 또는 이웃) 예라고 답한 경우, 해결 방법 반려동물(있는 아니오 예 경우) 집에 • 걸을 때, 특히 야간에는 반려동물이 반려동물을 조심하십시오. 있습니까? • 강아지 침대, 고양이 화장실 및 다른 반려동물 용품을 복도에서 치워두십시오.

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/311에서 "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.org로 이메일을 보내거나 metcouncil.org/contact를 방문해주십시오.

<u>고령 시민을 위한 뉴욕 재단(New York Foundation for Senior Citizens)</u>

고령의 주택 소유자, 자격을 갖춘 콘도 또는 조합 소유자 대상.

212-962-7655로 전화하거나 nyfsc.org/support-services/repair-safety-services를 방문해주십시오.

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-help를 방문해주십시오.

<u>Parodneck 재단의 고령 시민 주택 소유주 지원 프로그램(The Parodneck Foundation's Senior Citizen HomeownerAssistance Program, SCHAP)</u>

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 방문하십시오.

<u>함께 재건하는 NYC의 주택 보존 프로그램(Rebuilding Together NYC's Housing Preservation Program)</u>

기동성 문제 및 다른 장애를 가진 저소득 고령 뉴욕 주민을 위한 무료 주택 수리 프로그램. 718-488-8840으로 전화하거나 rebuildnyc.org/programs/housing-preservation을 방문하십시오.

<u>뉴욕시 주택청(New York City Housing Authority, NYCHA)</u>

NYCHA 주택 거주자를 위한 고객 연락 센터. 718-707-7771로 전화하거나 on.nyc.gov/CCC를 방문해주십시오.

<u>장애인을 위한 NYC 시장실(NYC Mayor's Office for People with Disabilities)</u>

장애인을 위한 주택 프로그램 및 자원.

311로 전화하거나 nyc.gov/mopd에서 "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/preventfalls를 방문하십시오.

