

如何预防跌倒： 居家安全检查清单

跌倒可能导致严重的伤害。
幸好，大多数跌倒可以预防。
使用本清单可以发现并消除
家中的跌倒隐患。



由谁来消除隐患
(如家庭成员
或邻居)

若回答为“是”，应如何消除

卧室

否 是

从床上开灯很难
吗?

- 在床边放一盏台灯或一只手电筒。



从床铺到洗手间的
通道是否昏暗
或杂乱?

- 使用夜明灯或夜光胶带，让通道得到充足照明。
- 不要在通道上放置会让您绊倒的物品。



由谁来消除隐患
(如家庭成员
或邻居)

若回答为“是”，应如何消除

浴室

否 是

浴缸或淋浴间是否容易打滑?

- 在浴缸中或淋浴间地面上放置防滑垫或自黏防滑条。



在洗澡、淋浴或如厕时，您是否需要外物支撑?

- 浴缸和马桶旁边安装扶手。
- 使用淋浴椅、浴缸凳或加高的马桶座。



由谁来消除隐患
(如家庭成员
或邻居)

若回答为“是”，应如何消除

厨房和储藏室

否 是

要想拿到常用物品是否很吃力?

- 将常用物品放在便于拿到的位置。
- 如必须将物品放在不易拿到的地方，请使用带有支撑杆的梯凳。切勿站在椅子上。



由谁来消除隐患
(如家庭成员
或邻居)

若回答为“是”，应如何消除

地板

否 是

地面上是否放有会使您绊倒的小块地毯或物品，或地面是否不平？

- 移除小块地毯，或用双面胶带将其固定。
- 将墙边的电线卷好或用胶带贴住。
- 清理地面上的物品（如纸张、书籍和鞋子）。
- 修复不平坦的地面并补齐缺失的磁砖。



地面是否容易打滑？

- 立即清理洒在地面上的溢出物。
- 避免在地面上打蜡。



由谁来消除隐患
(如家庭成员
或邻居)

若回答为“是”，应如何消除

楼梯(如果有)

否 是

楼梯上是否有能使人绊倒的隐患?

- 清理楼梯上的物品。
- 将楼梯地毯的松动部位固定好。
- 紧固松动的楼梯扶手。



楼梯是否难以看清?

- 安装或更换楼梯间的照明装置。
- 在每个阶梯边缘放置夜光胶带。



由谁来消除隐患

(如家庭成员
或邻居)

若回答为“是”，应如何消除

宠物(如果有)

否 是

家中是否有
宠物?

- 行走时要留意宠物，尤其是在晚间。
- 不要让狗床、猫砂盆及其他宠物用品阻碍通行。



免费或低收费家庭维护及修缮计划

[311 门户网站: 老年人家庭修缮援助 \(Home Repair Assistance for Seniors\)](#)

帮老年纽约居民与大都会理事会 (Met Council) 和纽约老年人基金会 (New York Foundation for Senior Citizens) 建立联系, 以获取修缮服务

请致电 311 或访问 nyc.gov/311, 并搜索 “home repairs” (家庭修缮)。

[大都会理事会老年人修缮服务 \(Met Council's Senior Repair\)](#)

面向老年租客、房主或符合资格的共有公寓或合作公寓房主

请致电 212-453-9542, 发送电子邮件至 help@metcouncil.org 或访问 metcouncil.org/contact。

[纽约老年人基金会 \(New York Foundation for Senior Citizens\)](#)

面向老年房主或符合资格的共有公寓或合作公寓房主

请致电 212-962-7655 或访问 nyfsc.org/support-services/repair-safety-services。

[纽约市社区房主中枢中心 \(Center for NYC Neighborhoods Homeowner Hub\)](#)

为协助老年房主修缮和改造住房而查找纽约市相关计划的联系中心

请致电 646-786-0888 或访问 cnycn.org/get-help。

[Parondneck 基金会 \(Parondneck Foundation\) 的老年房主援助计划 \(Senior Citizen Homeowner Assistance Program, SCHAP\)](#)

为符合资格的老年房主提供无息或低息贷款和技术援助

请致电 212-431-9700 (分机号 300) 或访问 parodneckfoundation.org/schap。

(接下页)

[共同重建纽约市的住房保护计划 \(Rebuilding Together NYC's Housing Preservation Program\)](#)

为行动不便和有其他残障的纽约低收入老年居民提供免费房屋改善
请致电 718-488-8840 或访问 rebuildnyc.org/programs/housing-preservation。

[NYCHA](#)

为纽约市房屋局 (NYCHA) 辖下住宅居民服务的客户联系中心 (Customer Contact Center)
请致电 718-707-7771 或访问 on.nyc.gov/CCC。

[纽约市长残疾人办公室](#)

为残疾人提供住房计划和资源
请致电 311 或访问 nyc.gov/mopd，并搜索“housing”（住房）。

有些保险计划会偿付居家安全设备的改善费用
（如淋浴椅、加高的马桶座和扶手）。
请咨询您的医疗保健提供者或医疗保险公司以了解详情。

如需更多信息，请访问 nyc.gov/health/preventfalls。

