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。

			若回答为“是”，应如何消除	由谁来消除隐患（如家庭成员或邻居）
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。	
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。	
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。	
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。	

	否	是	若回答为“是”，应如何消除	由谁来消除隐患（如家庭成员或邻居）
楼梯（如果有）				
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。	
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**。

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**。

NYC Health

EHS13170ZE - 10.24 Simplified Chinese