

如何预防跌倒： 居家安全检查清单

跌倒会造成严重的伤害。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		
从床上开灯是否很难？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 在床边放一盏台灯或一个手电筒。 	
从床铺到洗手间的通道是否昏暗或杂乱？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 使用夜灯或夜光胶带，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。 	
洗手间	否	是		
浴缸或淋浴间是否容易打滑？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 在浴缸中或淋浴间地面上放置防滑垫或自粘防滑条。 	
在洗澡、淋浴或如厕时，您是否需要外力支撑？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 在浴缸和马桶旁边安装扶手。 使用淋浴椅、浴缸凳椅或加高的马桶座。 	
厨房和储藏间	否	是		
要想拿到常用物品是否很吃力？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 将常用物品放在便于拿到的地方。 如果必须将物品放在不易拿到的地方，请使用带支撑杆的脚踏凳。切勿站在椅子上。 	
地面	否	是		
地面上是否放有会让您绊倒的小块地毯或物品，或地面是否不平？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 移除小块地毯，或用双面胶将其固定。 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破损的瓷砖。 	
地面是否容易打滑？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 立即清理洒在地面上的溢出物。 避免在地面上打蜡。 	

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设备。
- 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。
- 不要让狗窝、猫砂盆和其他宠物用品阻碍通行。



免费或平价家庭维护和修缮计划

311 门户：老年人家庭修缮援助

将纽约的老年人连接至大都会理事会 (Met Council) 和纽约老年人基金会 (New York Foundation for Senior Citizens)，以获取修缮服务

请致电 311 或访问 nyc.gov/311 并搜索 “home repair” (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、房主或合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)

面向老年房主或合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)

为合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 300) 或访问 parondneckfoundation.org/schap。

共同重建纽约市 (Rebuilding Together NYC) 的重点家庭修缮及无障碍设施改善计划

为行动不便和有其他残障状况的纽约低收入老年人提供免费房屋改善

请致电 718-488-8840 或访问 rebuildingtogethernyc.org/apply。

纽约市房屋管理局 (New York City Housing Authority, NYCHA)

为 NYCHA 辖区住户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。

纽约市市长残障人员办公室

为残障人员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提供者以了解更多信息。

如需获取更多信息，请访问 nyc.gov/health/preventfalls。