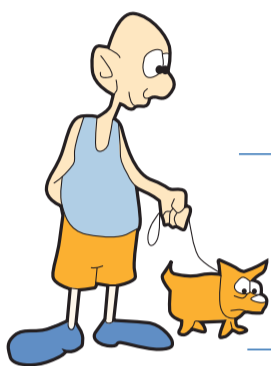


只要稍加注意 摔跤是完全可以避免的!

藥物·瞭解藥物對你的影響，
與藥劑師或醫生討論藥物的副作用。



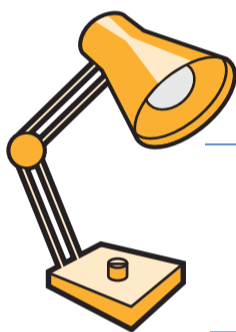
堅持活動·經常鍛煉身體，
以保持平衡、靈活性和肌肉的健強。



視力·一年檢查一次眼睛。
眼鏡要保持乾淨。
看書和平時走動應佩戴不同用途的眼鏡。



光線·增加屋子裏的光亮程度。
避免家裏有刺眼的強光。夜間起床要開燈。



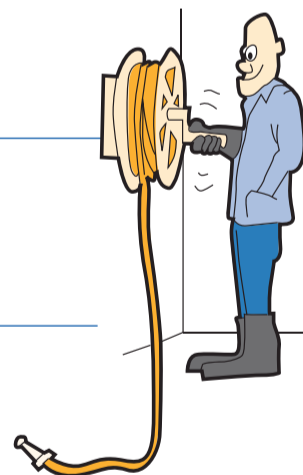
鞋·穿著舒適、合腳、
且能夠防滑的平底鞋。



防範滑倒·使用防滑墊，或給地面作防滑處理。
在洗澡房、廁所、前門或後門安裝扶手。



防範絆跤·排除屋裏和院子裏的
一切有可能導致你摔跤的因素。



照顧自己·遇到困難時要找人幫忙，
不要勉強或承擔不必要的風險。



求助·與能夠給你提供幫助的人、
尤其是能夠給予緊急援助的人保持日常聯繫。



讓我們現在就付諸行動

This poster was developed by Stay On Your Feet – Adelaide West, a project funded by the Commonwealth Department of Health and Aged Care as part of the National Falls Prevention for Older People Initiative. The content is used with the kind permission of the Australian Department of Health.

sahealth.sa.gov.au/falls



Government
of South Australia

SA Health