

## 预防意外受伤

### Injury Prevention

在日常生活中，若能好好地注意一些保护安全的细节，可让您避免许多不必要的意外发生。下列给大家介绍一些预防意外的安全常识及措施。

#### 1. 如何预防跌倒和骨折？

- 定期测试视力与听力。
- 慎用某些会引起站立不稳的药物。
- 戒饮酒。
- 时常保持运动。
- 穿著低跟橡胶底鞋较好。
- 预防及治疗骨质疏松症，以免倒时易致骨折。
- 借助拐杖或扶椅，湿滑路面尤要小心。
- 起立或躺下勿過於急促（尤其是饭後）以免造成暂时性脑缺血而引起晕眩。

#### 在家中：

- 楼梯走廊勿堆放杂物，保持光线良好及有方便的头尾电灯开关。
- 浴缸内放置防滑毯及有方便的扶手并宜按装长明小灯。
- 卧室内电话，手电筒以及电灯开关掣要靠近床。
- 电线、电话线勿挡路。
- 小地毯要钉附在地板上以防拌跌。
- 高处取物要用借助器。
- 门口及走廊不要放置易滑物品。
- 放置傢俱要合适、椅子高度适中及有扶手以方便站立。



#### 2. 如何减低老年人烧灼伤的可能性？

- 老年人较健忘，需设置提醒自己的装置，如：时间闹钟。
- 洗浴前先用手探试水的温度。
- 避免吸烟及二手烟，如一定要吸烟，应用较大及较重的烟灰缸，并常常清倒烟灰。
- 易燃物品不要放在近墙或窗帘处，如蜡烛等。
- 每层楼装置感烟器，并定期更换电池及维修。
- 每层楼放置经检验合格的灭火筒。
- 电话机旁备有紧急电话号码，如警局，消防局及医生等。
- 不再使用的电器要切断电源。
- 屋内电路系统要常常检查，尤其是旧房屋。
- 烟囱要时常检查。
- 锅的提手勿摆向炉及框臺外。
- 炉旁应放置防热手套。
- 晚上睡觉时最好不要使用活动小电暖炉。

- 勿用汽油点燃户外烧烤炉，最好用炭液。
- 如发生火警，尽量爬到最近的出口以逃生。
- 应熟悉火警出口在那裏。

### 3. 如何减低老年人交通意外发生的可能性？

- 定期测试视力
- 定期检查听力及助听器

#### 过马路时：

- 如遇到闪亮的“不可横过”指示灯时，不要停下来或往回走，应继续往前走。
- 最好有人伴随。
- 即使是绿灯，也要“左—右—左”两边看清楚。尤其要看清楚左边，因为车由左边向您驶来。
- 迈出马路之前，要看清楚所有的车是否已停下，并确定司机已看到您。
- 不要横过无行人道的马路。
- 勿站立在停驶的公共汽车之前方，因为司机较难看清紧靠公共汽车前方的行人。
- 应在停泊的私家车前行走而不应在其後头行走。

#### 驾驶车辆：

- 参加为中年以上的人所举办的安全驾驶班。
- 自己开车或坐车均应系上安全带。
- 常用的车辆要经常保养。
- 疲劳时或服食影响安全驾驶的药物後勿驾驶。
- 遵守现时新规定的驾驶条例。
- 预先了解清楚其他公共交通工具以便在自己不能驾驶时使用。

#### 其它安全措施：

- 如听见车辆引擎发动声或看见车後灯亮则应加倍小心，因为驾驶者未必看见你。
- 夜间应穿著浅色衣服，钱包及手提包宜贴上发光片。

以上所列是预防意外受伤的基本安全常识及措施，希望大家能得到一些启示与帮助，以减少意外之发生。