預防意外受傷

Injury Prevention

在日常生活中，若能好好地注意一些保護安全的細節，可讓您避免許多不必要的意外發生。下列給大家介紹一些預防意外的安全常識及措施。

1. 如何預防跌倒和骨折?

- 定期測試視力與聽力。
- 慎用某些會引起站立不穩的藥物。
- 戒飲酒。
- 時常保持運動。
- 穿著低跟橡膠底鞋較好。
- 預防及治療骨質疏鬆症，以免倒時易致骨折。
- 借助拐杖或扶椅，濕滑路面尤要小心。
- 起立或躺下勿過於急促（尤其是飯後）以免造成暫時性腦缺血而引起暈眩。

在家中:

- 樓梯走廊勿堆放雜物，保持光線良好及有方便的頭尾電燈開關。
- 浴缸內放置防滑毯及有方便的扶手並宜按裝長明小燈。
- 臥室內電話，手電筒以及電燈開關掣要靠近床。
- 電線、電話線勿擋路。
- 小地毯要釘附在地板上以防拌跌。
- 高處取物要用借助器。
- 門口及走廊不要放置易滑物品。
- 放置傢俱要合適、椅子高度適中及有扶手以方便站立。

2. 如何減低老年人燒灼傷的可能性？

- 老年人較健忘，需設置提醒自己的裝置，如：時間鬧鐘。
- 洗浴前先用手探試水的溫度。
- 避免吸煙及二手煙，如一定要吸煙，應用較大及較重的煙灰缸，並常常清倒煙灰。
- 易燃物品不要放在近牆或窗帘處，如蠟燭等。
- 每層樓裝置感煙器，並定期更換電池及維修。
- 每層樓放置經檢驗合格的滅火筒。
- 電話機旁備有緊急電話號碼，如警局，消防局及醫生等。
- 不再使用的電器要切斷電源。
- 屋內電路系統要常常檢查，尤其是舊房屋。
- 煙囪要時常檢查。
- 鍋的提手勿擺向爐及框臺外。
- 爐旁應放置防熱手套。
- 晚上睡覺時最好不要使用活動小電暖爐。

華人社區健康資源中心編譯，1996–2020 年版權所有 1/2020 修正
Copyright © 1996-2020 Chinese Community Health Resource Center. Revised 1/2020

- 勿用汽油點燃戶外燒烤爐，最好用炭液。
- 如發生火警，盡量爬到最近的出口以逃生。
- 應熟悉火警出口在那裏。

3. 如何減低老年人交通意外發生的可能性?

- 定期測試視力
- 定期檢查聽力及助聽器

過馬路時:

- 如遇到閃亮的 “不可橫過” 指示燈時，不要停下來或往回走，應繼續往前走。
- 最好有人伴隨。
- 即使是綠燈，也要 “左一右一左” 兩邊看清楚。尤其要看清楚左邊，因為車由左邊向您駛來。
- 邁出馬路之前，要看清楚所有的車是否已停下，並確定司機已看到您。
- 不要橫過無行人道的馬路。
- 勿站立在停駛的公共汽車之前方，因為司機較難看清緊靠公共汽車前方的行人。
- 應在停泊的私家車前行走而不應在其後頭行走。

駕駛車輛:

- 參加為中年以上的人所舉辦的安全駕駛班。
- 自己開車或坐車均應系上安全帶。
- 常用的車輛要經常保養。
- 疲勞時或服食影響安全駕駛的藥物後勿駕駛。
- 遵守現時新規定的駕駛條例。
- 預先了解請楚其他公共交通工具以便在自己不能駕駛時使用。

其它安全措施:

- 如聽見車輛引擎發動聲或看見車後燈亮則應加陪小心，因為駕駛者未必看見你。
- 夜間應穿著淺色衣服，錢包及手提包宜貼上發光片。

以上所列是預防意外受傷的基本安全常識及措施，希望大家能得到一些啟示與幫助，以減少意外之發生。

華人社區健康資源中心編譯，1996–2020 年版權所有 1/2020 修正
Copyright © 1996-2020 Chinese Community Health Resource Center. Revised 1/2020