

跌倒了该怎么办

1. 您有没有受伤？如果有，请致电**911**。不要勉强站起来。遵循“休息等待计划”。
2. 如果您没有受伤并且有足够力气站起来，请遵循“起来走动计划”。

休息等待计划

1. 请拨打**911**求助。如果您有医疗警告器，请按下按钮。
2. 如果您无法致电**911**，请试着引起他人注意以获得帮助。
3. 如果出现膀胱失控的情况，请在条件允许的情况下远离潮湿区域。

起来走动计划

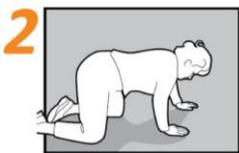
如果您没有受伤：



翻身侧卧。



单膝前跪，踩实地板。



爬到椅子或结实的家具上。



利用双臂和双腿用力将身体撑起来，把臀部转过来。



调整为跪姿，然后将双臂举起放到座椅上。



坐下。休息后再尝试移动。

有关如何预防摔倒的详情，请咨询您的医疗保健人员。

如需家居护理的服务和资源，请联系家居社区护理支持服务中心：

电话：310-2222

www.healthcareathome.ca

如需与注册护士沟通，请随时致电安省健康连接（Health Connect Ontario）：

电话：811

听障热线：1-866-797-0007



安全居家 预防摔倒

科特路奇旺市医院
Cortellucci Vaughan Hospital
3200 Major Mackenzie Drive West
Vaughan ON L6A 4Z3
电话 905-417-2000
mackenziehealth.ca

麦肯锡列治文山医院
Mackenzie Richmond Hill Hospital
10 Trench Street
Richmond Hill ON L4C 4Z3
电话 905-883-1212 传真 905-883-0772
mackenziehealth.ca



创造安全的家居环境

如遇紧急情况，请确保您随时有电话可以使用。

经过专业培训的医护人员可以对您的家居环境进行评估以确定风险。

地面

- 走道上不应有散落的物品和电线。
- 地面应保持整洁、干燥。
- 使用双面地毯胶将地毯固定在地面上，不要将电线固定在地毯下面。

起居室

- 不使用脚凳和长椅时，应将其移至一旁。从椅子或沙发上站起来之前，先将脚踏板完全合上。
- 选用坚固并且椅背有良好支撑力的椅子。避免使用转椅、摇椅或带轮子的椅子。

光线

- 保持家中光线充足。
- 在进出房间或上下楼梯之前，一定要先把灯打开。
- 必要时使用夜灯。

卧室

- 床应该平稳放置并且调整至容易上下的高度。
- 被褥和床单的四个角都要塞好。
- 更换衣服时应坐在结实并且带有扶手的椅子上。



浴室

- 扶手应由专业人员安装（不要用吸盘固定）。
- 在水槽和浴缸前方的地面铺上防滑垫。
- 如果您无法站立，应使用淋浴椅或浴缸凳。
- 如果无法俯身坐在马桶上或站起来，请使用加高马桶座圈。



厨房

- 厨房用品应摆放在容易取放的位置。将重物摆放在头顶储物架的下层。
- 在水槽前方地面铺上防滑垫。



楼梯

- 家里所有楼梯的两侧都应安装坚固的扶手。
- 上下楼梯时不要搬运物品。
- 在楼梯地面铺上防滑带。
- 避免铺设带花纹的地毯，以免看不清台阶。

室内鞋和室外鞋



要穿合脚、有支撑力、橡胶底、有良好牵引力并且包脚跟的鞋子。

预防室外跌倒

- 如果您的医疗保健人员建议您在社区走动时使用拐杖或助行器，请遵循建议。如果您用的是助行架，请使用助行架托盘来放置您需要用的物品或杂货。
- 避免在路面湿滑或结冰时外出。
- 在餐厅或电影院等昏暗的地方，应使用手电筒照明。
- 注意是否有瓦砾、路面不平、人行道有裂缝、树根、地垫和门槛等危险。
- 出门在外，上下楼梯时应格外小心，其他地方楼梯的高度可能与您家里不同。
- 提前致电商店和餐馆询问有关无障碍设施的具体情况（自动门、专用卫生间和坡道）。