

## 如何預防長者在戶外跌倒 - Preventing Outdoor Falls

- 行走是一種非常好的運動。不過許多長者在戶外行走時容易跌倒。因此您應該特別注意路面和周圍環境。如要選擇行走的場地，盡量選擇在高級中學，社區學院，或大學學府所設定的行人道鍛煉行走，或在較新，維護良好的地區，購物中心或者公共場所。
- 盡量避免單獨行走。和另外一位同伴或群隊行走可以互相照應和提醒對方四周的危險。
- 在行走時，請注意行人道路的裂縫，樹根，洞或路面高度的變化。
- 如果看見前方有樹倒下，請多注意和預期四周可能有掉落的樹根，樹葉，花瓣，種子或其他殘骸。
- 在光線充足的情況下鍛煉行走。這樣一來您可以清楚地看見行走的路況。
- 選擇適當的鞋子也非常重要。避免穿較厚或軟的鞋底。選擇鞋跟較低和鞋底結實的鞋子可減少跌倒的可能性。
- 在拿東西行走的時候或者在趕時間的時候，請記得注意腳步，因為跌倒的可能性較高。
- 如果行走時遇到涵蓋冰雪或滑溜的地面，請多注意因為滑倒的可能性較高。
- 攀登室外台階時，請緊握扶手和慢慢地上或下台階。
- 停車場或停車庫的路面可能有台階或高度變化，要多注意環境。
- 使用公共交通時，請多注意各種交通工具與路面的高度變化。如果有扶手，請使用扶手幫您上下公共汽車或列車。
- 在過馬路時，請注意行人道和車道的高度更改。使用路邊的斜坡可幫助您過馬路。如果您不能即時走到馬路對面的行人道，請找個比路面高的地方 (respite islands) 等待下一個綠燈才繼續過馬路。如有需要，請要求附近的行人幫助您。衝忙趕過街道可能提高您跌倒的危險。
- 視覺問題可能增加您跌倒的可能性。當您行走之前，請記得戴正確的眼鏡。雙光眼鏡和老花眼鏡可能阻礙您看見危險的可能性。

欲知詳情，請聯絡：

**Fall Prevention Center of Excellence Program Office**

網址：[www.stopfalls.org](http://www.stopfalls.org)

電話：(213)-740-1364

電郵：[info@stopfalls.org](mailto:info@stopfalls.org)