

預防在戶外跌倒

社區內安全指引



無論你在公園裡休閒散步，或是去商店購物，你會有跌倒在戶外的可能性。在公共場所，有很多預防措施幫助減低跌倒的風險。

1. 要留意在那裡及甚麼時候散步

- 在傍晚時，要在有多燈光的地方行以幫你看清楚你要去的目的地。
- 如在途中看見前路有樹，小心留意路面有沒有被落葉或樹根頂高了。
- 留意路面有沒有裂痕，洞口，及水平上的變更。
- 在暴風雨的天氣中要加倍小心。雨，雪，和冰會令地面容易濕滑。
- 在行路時，確認你所帶的眼鏡度數正確。雙光眼鏡或閱讀用鏡會令地上障礙難點看見。有太陽的日子裡帶太陽鏡來減低刺眼的陽光。

2. 健身活動貼士

- 做步行運動時，考慮去些維修比較健全的地方，如室內商場或社區中學的運動場跑道。
- 結伴同行可以互相知會可遇到的險阻。
- 穿穩固底，矮後跟的鞋。記著運動時要穿結實的鞋。

3. 安全漫步

- 當要使用室外梯級時，握緊扶手欄杆慢行而上。
- 在停車場或多層停車大廈內提高警覺。留意行人道旁的邊欄，停車處，高度和斜度轉變。
- 乘坐公共交通工具如巴士或火車時，必要使用扶手設備。
- 橫過馬路時，要用行人過馬路專用線，用路面與行人路之間的斜面設備。如馬路中間有島，暫停在島中等候交通燈指示才繼續橫過馬路。
- 切不要著急，慢慢來 - 趕緊著過馬路增加跌倒的風險。



Preventing Outdoor Falls - Chinese

By Caroline Cicero, MSW, MPL; Anna Nguyen, OTD, OTR/L; and Emily Nabors, MSG

This fact sheet was distributed by the Fall Prevention Coalition - Los Angeles (FPC-LA), supported by the Kaiser Foundation; and created by the Fall Prevention Center of Excellence (FPCE), supported by the Archstone Foundation.

For more information, visit www.stopfalls.org, call (213) 740-1364, or email info@stopfalls.org. Last updated: June 2010.