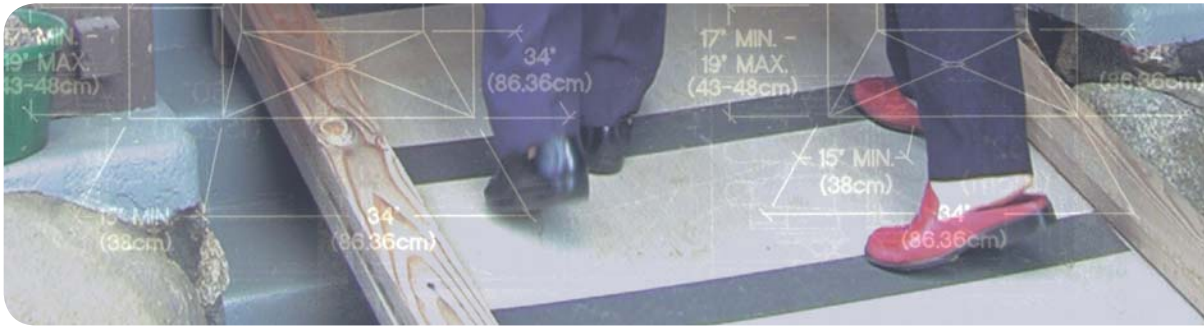


당신의 집을 더욱 더 안전한 곳으로 바꾸는 집안 환경을 개선하십시오



보통 집안에 있는 가구나 장식들은 집 주인의 취향과 성향에 따라 꾸며져 있습니다. 우리에게 편안함과 도움을 주는 가구 및 장식품들도 상황에 따라 낙상(넘어짐)의 원인이 될 수 있습니다.

집안 환경을 개선하는 것은 집 안에서의 활동을 더욱 더 자유롭고 안전하게 하고, 건강과 웰빙적인 삶, 그리고 집 안에서 일어날 수 있는 낙상을 예방합니다. 이러한 개선들은 다음과 같을 수 있습니다: 낙상의 원인이 될 수 있는 위험요소 제거, 안전 손잡이나 난간 설치, 혹은 생활 공간이나 운동 공간 바꾸기 등.

아래를 참고하시면 당신의 집이 더욱 더 안전한 곳이 될 수 있습니다:

1. 지나다니는 통로에 불필요한 물건들을 최소화 하십시오
계단이나 복도에 걸려 넘어질만한 물건들을 치우십시오. 신발이나 신문 같은 것들은 넣을 수 있는 서랍장을 만드는 것도 낙상예방을 위한 좋은 방법입니다.
2. 평평하지 않은 바닥을 조심 하십시오
문지방이나 타일 바닥과 카펫 바닥이 연결되는 부분과 같이 평평하지 않은 곳들을 지나실 때에는 조심하십시오. 양탄자 같은 바닥 깔개는 고무 바닥으로 고정시키시거나 치우시기 바랍니다. 바닥 깔개가 발로 쉽게 옮겨진다면, 걸려 넘어지실 수 있으니 주의 하시기 바랍니다.
3. 자주 쓰시는 물건들은 가까운 곳에 두십시오
너무 높이 있거나 너무 낮게 있는 물건을 꺼내려다 균형을 잃으실 수 있습니다. 예를 들어 부엌에서 자주 쓰는 도구들은 꺼내기 쉬운 가까운 곳에 두시기 바랍니다.
4. 지나다니는 통로는 환히 밝혀 주십시오
집안의 조명은 밝은 전구로 설치하시고 계단의 입구와 끝에는 스위치를 설치 하십시오. 침대와 화장실 사이의 통로에도 작은 야간조명 설치를 하십시오. 어두운 곳에서도 잘 보이는 스위치를 설치하시는 것도 좋은 예방법입니다.
5. 화장실에는 곳곳에 손잡이를 설치 하십시오
화장실, 특히 물에 젖은 화장실 바닥은 많이 위험할 수 있습니다. 욕조와 변기 주변에는 안전 손잡이를 설치하시고 욕조 안에는 미끄러짐 방지 깔개를 놓아두시면 좋습니다.
6. 계단에서도 안전을 지키십시오
계단의 양 옆에는 안전 손잡이를 꼭 설치 하시기 바랍니다. 이미 손잡이가 있다면 항상 사용하시고 잘못 설치 되었거나 느슨해진 손잡이가 있는지 확인하십시오.

만약 당신이나 당신이 소중한 여기는 사람들이 건강상의 문제로 집안에서의 활동에 지장이 생겼다면, 집안 환경은 그들의 일상생활이나 취미활동을 위하여 올바르게 개선되어야 합니다.

