



## 家居安全和預防跌倒清單

在檢查房屋時核對有關項目。造訪我們的網站[www.safeelders.org](http://www.safeelders.org), 瞭解更多資訊。

### 煙霧警報器

- 在每一層樓與每個臥室外安裝煙霧警報器
- 每月對煙霧警報器進行一次檢查
- 每兩年更換一次煙霧警報器的電池，替換成壽命為 10 年的新型電池
- 尋求更換電池或替換裝置的幫助
- 若有聽障，請安裝特殊警報裝置

### 烹飪安全

- 烹飪前脫去寬鬆或長袖衣物
- 在火爐附近放一個大的蓋子，用於蓋滅火爐上方的火
- 炊具表面不要放碗巾、木質餐具及防燙套墊
- 使用後灶眼並將把手向內轉動，以減少暴沸或溢濺
- 若將爐子從炊具上移走，將爐子關閉
- 設定烤箱及烤箱火的計時器，把門關閉並關閉烤箱
- 端熱炊具時使用烤箱防護手套而非廚房用紙
- 就寢前再次檢查並確認烤箱和爐子已關閉
- 知道如何應對火災：逃出並撥打 9-1-1

### 居家供暖安全

- 保持易燃品在小型供熱器 3 英尺之外
- 切勿使供熱器處於無人看管狀態，不使用時拔掉電源
- 購買翻倒時能夠自動斷電的供熱器

### 抽煙安全（預防抽煙引起的火災的最佳方法是不抽煙！）

- 抽煙時遠離任何可燃物
- 瞌睡或在床上時不要抽煙
- 在水平面上使用深且堅固的煙灰缸
- 沖洗煙灰與煙頭，然後倒入垃圾中

### 用電安全

- 勿使電源插座過載
- 更換舊電線
- 佈置延長電線時沿著牆壁，不要橫過房間或放在地毯下

### 逃生計劃

- 規劃出兩種能逃出任何房間的方法
- 確定一個可以在住宅外等待幫助的安全場所
- 在消防員確定安全之前，不要回去拿任何東西

- 每六個月練習一次逃生計劃

### 預防跌倒

- 每天至少進行 30 分鐘的力量與平衡練習
- 穿合腳且防滑的鞋
- 在衛生間安裝扶手桿並在浴盆中使用防滑墊
- 測量淋浴和浴盆中的水溫防止燙傷
- 清理雜物並拿走無用的小地毯
- 在地毯上放置防滑墊
- 保證房間與走廊光線良好

### 用藥安全

- 將藥物分類放入藥片整理器中
- 每次健保問診攜帶全部藥物