

家居安全事

慎防跌倒要謹記



挑戰陷阱

● 可移動的地毯或有轆的椅子會增加跌倒的機會。
● 為省電而不開燈，令光線不足。
● 大門、廁所門、廚房門等裝有門檻，容易令長者失平衡而跌倒。
● 雜物處處，造成高風險的跌倒陷阱，導致長者骨折，以致行動不便，嚴重的更影響長者的自我照顧能力。

秘技絕招

● 家中雜物應定期清理，避免被雜物絆倒。
● 經常保持室內光線充足，可安裝夜明燈或床頭燈。
● 安裝防滑地毯，避免半夜如廁時跌倒。
● 選購穩固及高度適中的椅子，坐著時雙腳應能平放在地上。
● 拆除容易絆倒的門檻。
● 外出時需用拐杖的長者在家中也應使用，家中更應裝設扶手。

無水無漬不濕滑

家居安全事

長者家中勿打蠟



挑戰陷阱

- 一般家庭的地板都會打蠟，令家居更光潔，但會因地板過滑而令長者跌倒。

- 穿著過鬆、過長的褲子或光滑鞋底的鞋子，會容易滑倒。

秘技絕招

- 家中的水漬、油漬或掉在地面上的食物要立即清理，使地面經常保持乾爽。
- 長者住所的地板應避免打蠟，以免太滑的地面令他們跌倒。
- 長者應選擇長度合適的褲子，不可太長或太闊。
- 鞋底要防滑及有紋，才可預防跌倒。

第三式

小心打開熱煲蓋
免被蒸氣來傷害

家居安全事

煲柄煲咀向內放
防止碰翻把人燙



挑戰陷阱

- 長者的身體機能退化，感應力減低，以致危機意識降低，容易被蒸氣、滾水、滾湯或滾油燙傷。
- 沒有安全放置熱水煲，以致容易碰翻。
- 水煲盛水太多，以致水滾時容易滿瀉。

秘技絕招

- 長者打開熱煲蓋時要小心，以免被蒸氣燙傷。煲柄和煲咀要向內放，以免碰翻。
- 可選用會發聲的水煲以預防煲乾水。
- 外出前、電話響或有人探訪時，切記先關掉煮食爐及熱水爐。
- 拿取熱器皿或運送盛滿的熱水煲、湯煲或剛煮熱的食物或飲品時，應用隔熱手套或毛巾來隔熱。
- 使用熱水袋時，盛水應不多於四份三的份量，並要蓋好活塞，檢查熱水袋無穿漏及無破裂，並加上袋套，方可使用。

- 選購合規格的家庭電器，並找供應商作定期保養及檢查。
- 接觸電掣時，應保持手部乾爽，以免觸電。
- 切勿在同一插頭使用多種電器用品，令電掣負荷過重。
- 舊電線須徹底更換，切勿用膠布包裹已爆裂的電線。

秘技絕招

- 忽略電器的定期檢查。
- 為了節省開支，使用殘舊電器。
- 插頭使用多種電器用品，令電掣負荷過重。

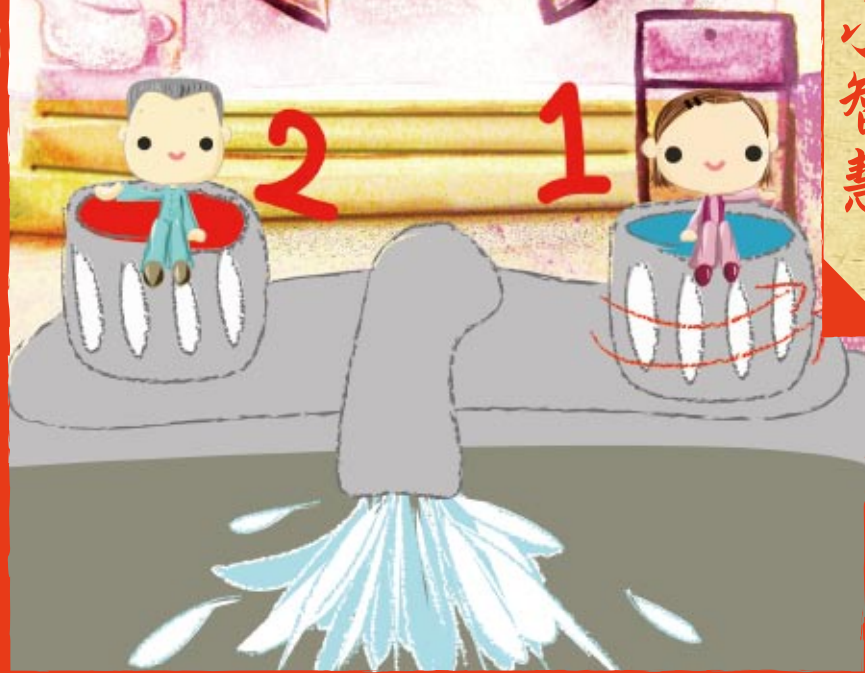
挑戰陷阱



洗手沐浴要留意

家居安全事

先冷後熱水溫宜
盡情享受至得意



挑戰陷阱

- 在寒冷的冬天，洗手沐浴時，因太心急而沒有先試水溫。
- 不懂正確操作熱水爐。
- 沒有定期檢查熱水爐。

秘技絕招

- 洗澡時，先放冷水後再加熱水，用毛巾攪勻後再用手蹺測試水溫。
- 水溫以攝氏三十八度至四十二度為最佳溫度。
- 如皮膚燙傷，應即時用冷水澆傷處，以減低熱度，然後用清潔的布或繃帶包裹傷口。切勿用任何油劑、牙膏、牛油或醬油塗在傷口上，應儘快尋求醫護人員的意見及協助。

化學物品要小心
壓縮氣體要留神

家居安全事

遠離火爐零意外
打開窗戶好安心



挑戰陷阱

- 儲存過量的易燃物品或化學物品，如報紙、火水或壓縮式噴劑（像殺蟲水）。
- 胡亂放置易燃物品或化學物品，如放在火爐旁。
- 不懂正確使用易燃物品或化學物品。

秘技絕招

- 處理清潔劑如蝕水、強力的通渠水、漂白水時，必須佩戴手套，避免用手直接接觸化學物品。
- 易燃物品應遠離火源，以免發生意外。
- 面部及眼睛要盡量與化學物品保持距離，以免被化學物品濺傷。
- 使用易燃物品或家用化學物品時，要打開窗戶，保持室內空氣流通。

第七式

藥物標籤要熟讀
劑量時間要跟足

家居安全事

安全存放勿過期
中西藥物咪亂服



挑戰陷阱

沒有遵從醫生或藥劑師的指示服藥。
服藥前不清楚藥物的副作用。
同時服用多個醫生處方的藥物，或中西藥一齊服用。
使用成藥。

秘技絕招

● 詳細閱讀藥物標籤，留意藥物的劑量、服藥時間、功效、禁忌、副作用及其使用方法。
● 未經醫生指示，不要在同一時間服食多種不同藥物，尤其中西藥不要混合服用，以免引致藥物互相影響。
● 如在服藥後有過敏反應，如紅疹、嘴唇腫脹、氣促等情況，應停止服藥及立即去看醫生。
● 留意藥物有效期期，應棄掉過期或已變質的藥物。
● 除非標籤有特別註明，一般藥物應該貯存在陰涼乾燥的地方。

- 挑戰陷阱**
- 忽略睡床高度，容易因雙腳未能著地而失足，造成意外。
 - 睡在碌架床的上格，容易跌倒。
- 秘技絕招**
- 選擇高度合適的睡床，當坐在床邊時，也能把雙腳平放在地上。
 - 因長者的敏捷程度已比年輕時減低，故每個動作也要按部就班，如起床時，要先坐在床邊，把雙腳放在地，才離開床。

