

防止跌倒的措施

Ottawa | Public Health
Santé publique

**MOVE
IMPROVE
REMOVE®**

大多数跌倒都可以预防

采取以下措施有助于防止滑倒、绊倒和跌倒，这样您就可以保持独立生活，并享受生活。

1 活动您的身体

- ▶ 定期参加体育活动，来增强您的平衡、力量和灵活性。
- ▶ 通过散步、游泳或太极拳等活动来提高您的稳定协调性。
- ▶ 随着时间增加身体活动的强度，以增加肌肉的力量。

2 改善您的健康

- ▶ 定期与您的医护专家或药剂师一起复查药物，并讨论任何副作用，例如感到头晕或困倦。
- ▶ 定期检查您的视力和听力。
- ▶ 坚持参加社交活动。
- ▶ 定期清洁牙齿和牙龈。饮食注意营养，并补充水分。

3 清除隐患

- ▶ 保持地板和通道整洁。
- ▶ 在浴室安装扶手。
- ▶ 上所有楼梯时使用楼梯扶手，并打开灯。
- ▶ 在室内、外穿防滑和有支撑的鞋。

Stay On Your Feet®，State of Western Australia 2024
adapted and reproduced with permission. Graphic design: Parachute

