

# 家居安全提示

<b>常规安全</b>	<p>始终随身携带移动电话、呼叫警报系统或手机，或把它们放在家中和室外触手可及的地方。</p>
	<p>把常用物品放在容易拿到的地方，避免取用时弯腰或探身幅度过大。将较重的物品存放在橱柜的较低位置。请他人帮忙拿取高处的物品。必要时，请使用带安全扶手的踏脚凳或拾取辅助工具。</p>
	<p>避免走路时看手机。</p>
<b>在家中走动</b>	<p>使用稳固的扶手椅，并且高度应便于您起身或坐下。</p>
	<p>如果起身太快会感到头晕，可在起身前将脚后跟反复抬放 15 - 30 秒，以促进血液循环，然后再慢慢站起身。</p>
	<p>穿合脚的拖鞋或鞋子，鞋底应防滑，并要系紧鞋带或将粘扣带（即“魔术贴”）粘紧。</p>
<b>宠物</b>	<p>如果您养有宠物，在家中走动及弯腰喂养和照顾宠物时须小心。给宠物戴上带铃铛的项圈，这样当它们在附近时您就能听到。</p>
	<p>如果宠物需要系上牵引绳外出散步或玩耍，请考虑让它们在院子里自由活动、带它们前往不用系牵引绳的公园、预约遛狗服务，或者请家人/朋友/邻居帮忙。</p>

草稿-1

<b>照明</b>	改善家中的照明。加装额外的灯具, 并使用至少 75 瓦的灯泡。请联系当地的五金店了解更多选择。
	借助照明设备指引您在夜间前往洗手间。建议使用天黑后会自动亮起的夜灯或运动感应灯。
	在楼梯顶部和底部都安装一个电灯开关, 或会自动亮起的感应灯。
	在床头方便的位置准备一盏灯。
	为窗户安装轻薄的窗帘或百叶窗, 以防在晴天出现眩光。
<b>地板</b>	重新摆放家具, 以便您通过房间或过道时畅通无阻, 并留出可便于使用助行器的空间。
	取走小块地毯, 或者用双面胶带或特殊防滑背衬来固定地毯。
	捡起散落在地板上的文件、书籍、鞋子、盒子或其他物品。
	卷起或用胶带固定好墙边的电线。如有需要, 请电工另外安装一个电源插座。
	立即擦掉洒落在地上的液体, 以免滑倒。
<b>楼梯</b>	确保所有台阶和楼梯至少有一个牢固的扶手。
	确保台阶踏脚经过了防滑处理, 并在台阶前缘处刷上颜色反差较大的油漆, 或粘贴反差色的胶条, 以便看清台阶边缘。
	修复松动、破损或不平整的台阶。
	确保正确使用步行辅助装置, 助行器不适合在楼梯上使用。

草稿-2

<b>浴室</b>	在浴缸和/或淋浴间铺设橡胶垫或防滑条。
	在浴缸/淋浴间内和马桶旁边安装牢固的扶手。考虑在淋浴间内准备一把淋浴椅。如果您要在浴缸中洗浴, 请考虑使用浴缸转移凳, 避免跨过浴缸边缘时滑倒。
	如果您不方便使用马桶, 请考虑使用高架马桶座圈或高位马桶。
	将肥皂、洗发水和毛巾放在触手可及的地方。
<b>卧室</b>	确保床的高度易于上下。考虑使用床边辅助把手来帮助移动。
	将助行器放在床边易于取用的地方。
<b>房屋外围</b>	确保妥善维护房屋周围的道路并保持整洁(例如, 道路上没有开裂/松动的位置、松散的碎石、过于繁密的植物/杂草、悬垂的树木或在走道上拖放的花园水管, 以及湿滑的树叶、积雪、结冰等季节性危险因素)。
	确保室外楼梯配有牢固的栏杆和防滑条, 并且没有积雪、结冰和杂物。
	修剪树木或高大的灌木丛、做园艺或安装季节性灯具时, 请选择长柄工具而不要借助梯子进行操作。
	对于需要攀爬梯子或上屋顶开展的工作, 应请人或雇人代劳。