

# 가정 안전 점검 목록

<b>일반 안전</b> <i>General Safety</i>	<p>무선 전화기나 전화 알림 시스템, 휴대 전화를 집 안팎에서 항상 지니고 있거나 손이 닿는 곳에 둡니다.</p>
	<p>자주 사용하는 물건은 몸을 너무 낮게 숙이거나 팔을 너무 뻗지 않아도 쉽게 닿는 곳으로 옮겨 놓습니다. 무거운 물건은 아래쪽 수납장에 보관합니다. 높은 곳에 있는 물건을 꺼내려면 도움을 요청합니다. 필요하다면 안전 손잡이가 달린 발판이나 긴 집계를 사용합니다.</p>
	<p>휴대 전화를 보면서 걷지 않습니다.</p>
<b>집 안에서 활동</b> <i>Moving Around Your Home</i>	<p>의자는 안정적이며 팔걸이가 있고 높이가 낮고 일어서기에 용이한 것을 사용합니다.</p>
	<p>너무 빨리 일어서면 어지러울 때는 앉은 채로 발뒤꿈치를 15~30초간 들었다 내렸다 하여 혈액 순환이 잘 되게 한 후 천천히 일어섭니다.</p>
	<p>슬리퍼나 신발은 발에 잘 맞으며 미끄럼 방지 밑창이 있고 끈이나 벨크로 (찍찍이)로 조이는 것을 신습니다.</p>
<b>반려동물</b> <i>Pets</i>	<p>반려동물이 있으면 집 안에서 다닐 때 발에 걸리지 않도록 하고 먹이를 주거나 돌보려고 허리를 숙일 때 주의합니다. 반려동물에게 방울이 달린 목걸이를 해주면 근처에 있을 때 소리를 들을 수 있습니다.</p>
	<p>반려동물이 산책 시 목줄을 당기면 마당에 풀어주거나, 목줄 없이 놀 수 있는 공원에 데려가거나, 산책시켜 주는 서비스를 이용하거나, 가족/친구/이웃에게 도움을 청하는 것을 고려합니다.</p>

<p><b>조명</b> <i>Lighting</i></p>	<p>집 안의 조명을 개선합니다. 조명 설비를 추가하고 75와트 이상의 전구를 사용합니다. 가까운 철물점에 어떤 옵션이 있는지 문의합니다.</p>
	<p>밤에는 불을 켜고 화장실에 갑니다. 어두워지면 자동으로 켜지는 야간등이나 동작 감지 센서등을 사용하는 것이 좋습니다.</p>
	<p>계단 위와 아래에 전등 스위치나 자동으로 켜지는 센서등을 설치합니다.</p>
	<p>침대에서 손이 닿는 곳에 전등을 둡니다.</p>
	<p>햇빛이 드는 날에는 창문에 가벼운 커튼이나 블라인드를 쳐서 눈부심을 방지합니다.</p>
<p><b>집안 바닥</b> <i>Floors</i></p>	<p>가구를 옮겨서 방이나 복도로 지나다니는 길에 걸리는 물건이 없게 하고 보행 보조기를 쉽게 사용할 공간을 마련합니다.</p>
	<p>소형 러그는 없애거나 양면 테이프로 바닥에 고정하거나 밑에 특수 미끄럼 방지 깔개를 사용합니다.</p>
	<p>바닥에 있는 종이나 책, 신발, 상자, 기타 물건을 치웁니다.</p>
	<p>전선은 벽 옆에 감아 놓거나 테이프로 붙입니다. 필요하다면 전기 기술자에게 전원 콘센트를 더 설치해 달라고 합니다.</p>
	<p>엎질러진 액체는 즉시 닦아내 미끄러지지 않게 합니다.</p>

<b>계단</b> <b>Stairs</b>	<p>모든 디딤판과 계단에는 튼튼한 손잡이/난간이 최소한 하나는 달려 있어야 합니다.</p>
	<p>각 디딤판에 미끄럼 방지 코팅을 하고 디딤판 앞쪽 가장자리에 대비되는 색을 칠하거나 접착 띠를 붙여 디딤판 경계가 잘 보이게 합니다.</p>
	<p>느슨하거나 부서지거나 고르지 않은 계단을 고칩니다.</p>
	<p>계단에 맞는 보행 보조기를 사용합니다. 보행기는 계단에서 사용할 수 없습니다.</p>
<b>화장실</b> <b>Bathrooms</b>	<p>욕조 및/또는 샤워실에는 고무 깔판이나 미끄럼 방지 스티커를 사용합니다.</p>
	<p>욕조/샤워실 안과 변기 옆에는 불박이 손잡이를 달아 사용합니다. 샤워실에 샤워 의자를 두는 것을 고려합니다. 욕조에서 샤워하는 경우, 욕조 출입용 벤치 사용을 고려하여 욕조에 다리를 들고 넘어가지 않게 합니다.</p>
	<p>변기에 앉고 일어나는 데 어려움이 있으면 좌대를 높인 변기나 높이가 더 높은 변기를 사용하는 것을 고려합니다.</p>
	<p>비누, 샴푸, 수건을 손이 쉽게 닿는 곳에 둡니다.</p>
<b>침실</b> <b>Bedrooms</b>	<p>침대 높이를 오르내리기 용이한 높이로 조절합니다. 침대에 오르내리는 데 도움이 되도록 보조 손잡이 설치를 고려합니다.</p>
	<p>보행 보조기는 침대에서 손이 닿는 곳에 둡니다.</p>

<p><b>집 밖</b> <i>Outside</i></p>	<p>집 주위에서 다니는 길을 잘 수리하고 잡동사니(예: 통로에 있는 갈라진 틈이나 떨어진 조각, 떨어져 나온 자갈, 옷자란 화초/잡초, 튀어나온 나무, 보행로의 정원 호스, 젖은 낙엽이나 얼음, 눈 등 계절적 위험 요소)가 없게 합니다.</p>
	<p>실외 계단에 튼튼한 난간과 미끄럼 방지 띠를 설치하고 눈, 얼음, 잡동사니가 없게 합니다.</p>
	<p>나무나 키 큰 덩불의 가지치기나 정원 가꾸기, 계절 조명 설치에는 사다리 대신 손잡이가 긴 도구를 사용합니다.</p>
	<p>사다리를 사용하거나 지붕에 올라가야 하는 일은 다른 사람에게 부탁하거나 해당 전문가를 고용합니다.</p>