

## 容易跌倒的人？

在下列情况下，病患特别容易跌倒：

- 进入新环境，例如医院
- 在几个小时前接受过麻醉或特殊检查
- 长期卧床
- 有心脏病、高血压或低血压
- 近期曾经跌倒
- 害怕跌倒
- 服用三种或以上药物，或特殊药物
- 因查看手机而没有留意

如果发生跌倒，  
请立即告知家人和家庭医生，  
即使情况不严重

如果出现剧烈疼痛或行动困难，  
请立即拨打 112

## 为何必须避免跌倒？

跌倒这件事不应被人忽视，可能导致：

- 骨折
- 皮肤和内脏损伤
- 头骨和脊柱损伤。

老年人跌倒可能导致严重后果，例如：

- 丧失自理能力
- 身体问题
- 加重疾病
- 最严重时可能导致死亡。

跌倒可能代表生理性和/或功能性虚弱。

可通过网站查阅本宣传单  
[www.asst-monza.it](http://www.asst-monza.it)

# 避免在家中 跌倒

请阅读本宣传单中提供的实用信息，避免在家中跌倒



Sistema Socio Sanitario

 Regione  
Lombardia  
ASST Monza

# 关于避免在家中跌倒的建议

## 应该做些什么？

- 总是使用合适的眼



- 在楼梯处、靠近浴缸的墙壁上、淋浴间、马桶附近（如果安装高马桶）安装安全扶手和栏杆

- 使用适合环境的照明，夜间使用夜灯



- 总是穿着低跟封闭鞋



- 使用稳固的椅子和扶手椅



- 如有必要，使用拐杖，确保高度正确且装有橡胶头



## 不应该做些什么？

- 不可在地板上打蜡，不可在湿地板上行走



- 不可使用过高的床



- 不要将物品留在地板上



- 不要使用地毯，或者将其正确固定在地板上

