



# 更安全的门诊

让我们一起预防跌倒

任何人在任何地方，都有跌倒的可能性。请遵行这些简单的建议，以保障您和年长人士在诊所里的安全。

## 主动 - 保持安全



不要匆忙行动



需要时，  
使用助行器



在轮椅停着或需要移动时，记得锁好轮椅



需要的时候寻求  
帮助

## 洗手间安全需知



使用方便年长者或  
轮椅进出的厕所



如有需要帮助，  
请拉呼叫铃



使用扶手支撑  
自己



如果你的腿虚弱或行走  
不稳定，避免  
使用蹲的厕所

## 请注意



有轮或没背部支撑的椅子



头晕症状



鞋子的摩擦力



湿滑或凹凸不平的  
地面



### 看护者指示

- 不要让年长者独自一人
- 时刻协助年长者



如果我在过去6个月内跌倒2次或以上，该怎么办？

- 向医生和护士咨询。
- 拿推荐信去看‘跌倒与平衡’的门诊。



若想获得更多健康讯息，请扫描二维码，浏览我们的  
TTSH Health Library  
DEPARTMENT OF OUTPATIENT MANAGEMENT UNIT  
PECC-OMU-ED-2023-1808C-v1