

# 預防長者跌倒或骨折

## 家居環境及生活習慣

根據中文大學及威爾斯醫院一項調查發現**最常見跌倒意外**發生地點就是**在家中!!!**

### 家居環境

足夠及柔和的**照明**(安裝夜明燈)



使用**防滑地毯**，**避免**於門口擺放**地布**



保持**地面乾潔**



**清除**通道的**雜物**



在**適當位置**安裝**扶手**



常用的物件應放在**伸手可及**的地方



### 生活習慣

選用**尺碼適中**及**底部防滑**的鞋，**避免**穿著**拖鞋**或**涼鞋**外出



使用**適當輔助器具**

