

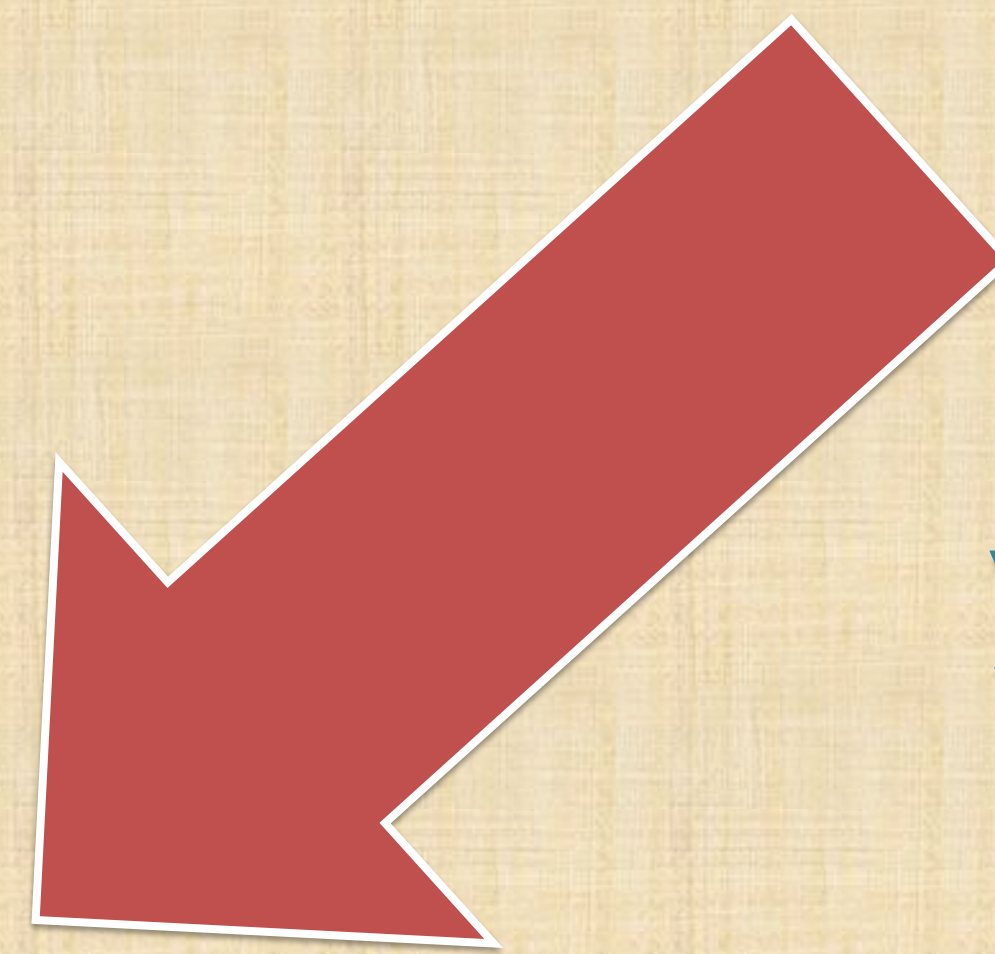
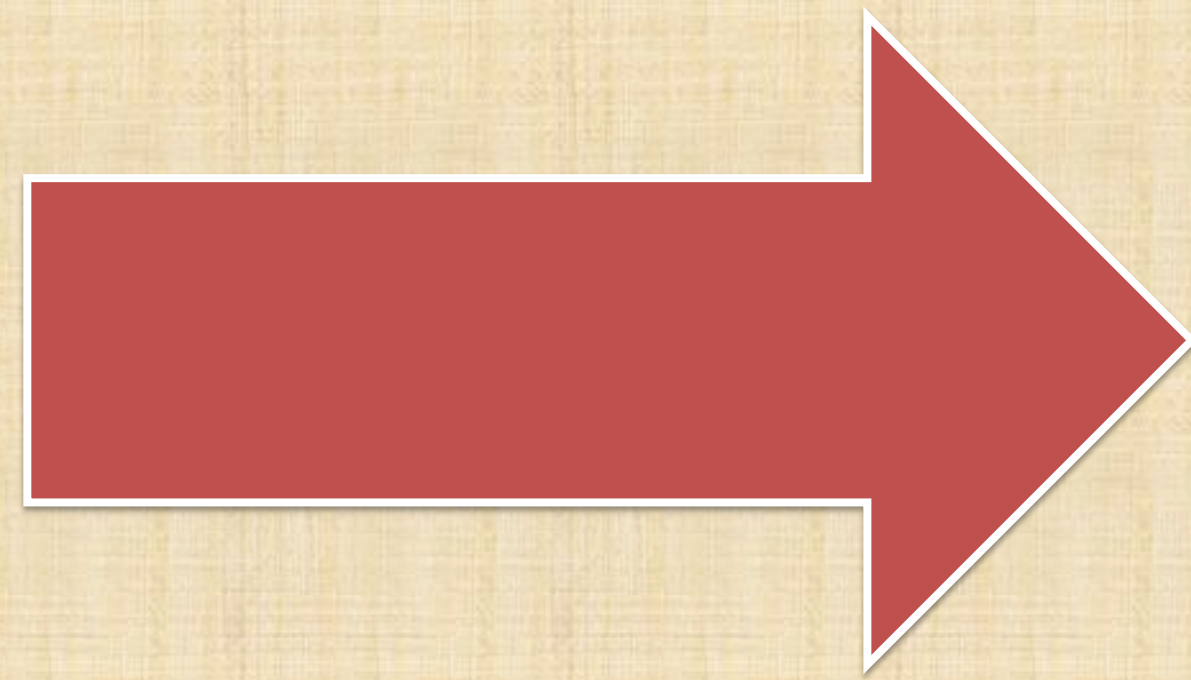
預防長者跌倒或骨折

跌倒後的即時處理

不慎跌倒後應**保持冷靜**，然後**檢查傷勢**和**高聲呼叫**，**找**別人**幫助**。若然傷勢嚴重或者受傷部位有劇烈痛楚，表示很可能已經發生骨折，此時更應保持冷靜，靜候救援，**不要亂動**，以免傷勢加劇。

若果跌倒後附近沒有人可以提供幫助，可參照以下方法，到最近的電話或按救命鐘尋求協助：

在地上**滑動**到最近的電話或救命鐘 **按下**救命鐘或拿起電話**撥999**求救



如果有跌倒機會的人士，
鼓勵穿著**髖安保(Hip Protector)**

如不能觸及電話或救命鐘，可設法以最近的**傢俬借力**，「**側坐**」在地上，藉以拉近與電話或救命鐘之距離



如有疑問，請與你的家庭醫生
或治療師聯絡。