



# Remembering When™

A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults

(慎行)

(老人防火防跌計劃)

## 家庭安全查檢表

年齡逾 65 歲的老人在家最容易出現跌倒或火災的危險。他們可以使用此查檢表查對家中是否存在這些風險。此外，家庭健康護工、家訪

護士、義工或老人的親朋好友也可以使用此清單幫助發現家庭中的潛在危險，商討可行的解決方法，等等。

### 防跌查檢表

#### 鍛煉

- 您是否定期運動？

定期運動可以增強身體質素,提升身體平衡和協調性。請向您的醫生諮詢最適合自己的體育運動方法。

#### 從容不迫

- 您是否經常匆忙應答電話或門鈴？

從容不迫。倉促行事或注意力分散時更加容易跌倒。應慢慢地離開座椅。下床之前靠床靜坐片刻。挪步之前先站立，調整身體平衡。

#### 清理通道

- 行道及樓梯上是否有絆腳的危險物件（如紙張、書籍、電線、鞋等）？

收拾雜物。一定要清除樓梯上的占道物品，防止絆倒。

- 冬季時人行道、室外臺階和走道上是否有殘留冰雪？

應該清理走道，必要時可借助除冰或除雪設備。

#### 保持清新視覺。

- 是否定期檢查眼睛的健康狀況？

每年看一次眼科專業醫師。視力不佳時更加容易跌倒。

- 是否打開了夜明燈以照亮臥室到浴室之間的通道？  
夜明燈是照亮通道的最廉價最方便的方式。
- 使用樓梯之前是否先打開了電燈？  
樓梯的上下兩端都應安裝電燈開關。必要時請人安裝新的電燈開關。切勿在黑暗中探步。
- 每間房的門口處是不是安裝了電燈開關？  
若沒有，應請人再安裝一個電燈開關。

### **謹防濕滑地面**

- 浴盆及淋浴噴頭附近的地面上是否鋪設了防滑墊？  
應使用防滑墊防止滑倒。
- 浴盆、淋浴噴頭及所有馬桶附近是否安裝了安全抓手？  
所有衛生間必須安裝安全抓手。（可以在浴盆上方的牆面上安裝易用且廉價的安全抓手。）  
切勿使用毛幣架或淋浴器支杆作為扶工具。
- 是否立即擦除了濺出的水液？  
濺出液體會打滑地面；即使是數滴液體或油脂都會造成滑倒的危險。

### **防止被小地毯絆倒**

- 您的小地毯是否帶有橡膠防滑底襯？  
只使用帶防滑底襯的小地毯。整平大小地毯上的褶皺。
- 您的地毯是否已出現折皺或破損？  
若是，應請人修補或更換。

### **小心踏步**

- 樓梯兩側是否有穩固、容易扶手的欄杆？  
若沒有，應請人把鬆動的欄杆鎖緊在牆上，或者在樓梯兩側全程安裝新的欄杆。

### **好鞋行千里**

- 您是否穿高跟鞋、過鬆的鞋或拖鞋？  
只穿牢固、合適、低跟、帶防滑底的鞋。這種鞋比高跟鞋、厚底運動鞋、拖鞋或穿襪行走更安全。
- 您是否在接受藥物治療？  
請您的醫師或藥劑師檢查所有用藥,包括非處方藥。有些用藥會影響身體平衡和協調性。

# 防火查檢表

## 如果您吸煙...

- 若您或者家人吸煙，那麼您使用哪種煙灰缸？  
最好使用大而深，且不傾斜的煙灰缸。清空煙灰缸之前先打濕煙蒂和煙灰。
- 您的吸煙習慣如何？  
吸煙是導致家庭火災和死亡的主因。當您飲酒或服藥後感到昏昏欲睡、躺下或臥床時切勿吸煙。

## 保留電暖爐的空間

- 您的電暖爐或可攜式電熱器距離可燃物體有多遠？  
任何可燃物體及您本人必須與電暖爐、可攜式電熱器或火爐保持三呎（一米）以上的距離。出門或睡覺時應關閉電暖爐並拔下電源插頭。

## 用電安全

- 家裏是否有破裂或磨損的電線？  
若有則應立即斷開電源，再予以修理或更換。
- 是否有電線橫過門口或穿行地毯？  
若有應立即斷開電源，再改經安全區域。

## 通曉廚房事務

- 您烹飪時如何穿戴？  
為防止衣服起火，請穿有緊箍袖、卷口袖或短袖的炊事服。使用隔熱手套傾倒沸熱鍋盆。
- 您是否知道衣服起火時應該如何應對？  
先停步(不要跑動),然後輕輕躺在地上,雙手捂面不停翻滾,直到撲滅火焰。若您無法做出「停步、躺下再翻滾」的動作,可使用毛巾或毯子滅火。
- 燒傷後如何處理？  
將灼傷部位浸泡在涼水中 10 至 15 分鐘。若傷勢嚴重，應立即尋求醫助。切勿在傷口上塗抹黃油或其他油脂。
- 您是否知道如何撲滅炒鍋起火？  
從邊側蓋上鍋蓋，然後關閉爐具。或者立即到鄰居家呼叫消防部門。
- 煮食時您是否在廚房守候？  
切勿在無人照看時煮食。使用定時鬧鐘提醒您查看煮食。飲酒或服藥後感覺昏昏欲睡之時切勿使用爐具。

- 您是否使用微波爐？  
請注意儘管微波爐的外面是涼的,但裏面的食物可能燙手。為避免蒸汽燙傷,除去食物的容器蓋子或塑膠包覆時務請小心。

### **煙霧警報可救人一命**

- 家庭每個樓層及所有臥室附近是否至少安裝了一個煙霧警報器？  
若沒有，應請人幫忙安裝。家庭的任何區域都可能引發火災，並且會快速漫延。您需要使用有效的煙霧警報器為您提供前期警報，火災發生時可助您安全逃離。如果您有聽力障礙，可以考慮 買高音或者帶閃光燈的警報系統。
- 您是不是定期檢測煙霧警報器？  
每個月按下測試鈕檢測煙霧警報器的運作狀態。每年應至少更換電池一次，或者警報器發出電池電量低的“嗶嗶”聲時，就應該更換電池。使用時間逾 10 年的煙霧警報器必須更換。
- 設計並演練您的逃生方案  
家中起火時應如何應對？  
儘快逃離現場，無論出於什麼理由都不要返回屋內。出去後立即借用鄰居的電話呼叫消防部門。
- 您是否知道各個房間的兩條逃生出路？  
確保所有門窗均可方便打開。防盜橫杆應增設快速解鎖裝置。確保出口未被傢俱或其他重物阻塞。如果您逃生時必須穿越煙霧，請俯首而行（靠近地面的空氣相對清潔一些）。
- 您是否有行動障礙？  
若可能，您的臥室可安排在一樓，確保出現緊急狀況時可快速逃脫。

### **知道本地的火警電話**

- 發生火災時您是否知道應該呼叫的火警電話？  
請記住此號碼，因為逃離火災現場後，您可以借用鄰居的電話呼叫消防部門。建議在您的臥室安裝一部電話，以備身陷火災時使用。

