

家居安全 检查表

防止跌倒

1

是 否

你是否经常锻炼？

■ 经常锻炼可健身并提高身体平衡与协调。咨询你的医生了解适于你的最佳体育锻炼。

是 否

你是否需要起身去接电话或应答门铃？

■ 匆忙或者分神会加大跌倒的可能性。应慢慢从椅子上站起来。从床上起身时稍稍坐一会儿。起身站稳后再走。

是 否

走动区域和楼梯是否有任何绊脚的危险，如纸、书、电线和鞋子？

■ 楼梯及走动区域不得有电线、鞋子、衣物、书、杂志及其它物品。

是 否

在冬天，人行道、室外台阶及走道上是否没有冰雪？

■ 保持走道的清洁。如有需要，应请人帮助清除冰雪。

是 否

你是否检查过视力？

■ 每年前往眼科医生处检查一次。视力较差会加大跌倒的风险。

是 否

在你的卧室与浴室之间的通道上是否安装有夜灯？

■ 使用夜灯为你的卧室与浴室之间的通道照明。

是 否

使用楼梯之前你是否会开灯？

■ 楼梯上下均应有良好照明。使用楼梯之前应开灯。

是 否

每个房间是否设计有可在门口打开的灯开关？

■ 确保你在门口即可触碰到照明开关。可寻求帮助安装新的灯开关。

是 否

浴缸及浴室内外是否铺有防滑垫？

■ 在浴缸及浴室地面铺上防滑垫。

是 否

浴缸、浴室及所有马桶旁边是否装有扶手杆？

■ 所有浴室应安装扶手杆。不要用毛巾架或沐浴杆作为支撑。

家居安全 检查表

防止跌倒

2

是 否

你是否立即擦掉溅出的液体？

■ 立即擦掉溅出的液体。即使几滴液体或油脂也会带来跌倒的危险。

是 否

你使用的小地毯是否有橡胶防滑背面？

■ 只使用橡胶防滑背面的小地毯。摊平地毯上的折皱。

是 否

你的地毯是否完好？

■ 确保地毯没有折皱、破损、磨损。如果存在这些问题，应寻求帮助来修理或更换地毯。

是 否

楼梯两侧是否有结实易抓握的栏杆？

■ 整个楼梯两侧均有便于抓握的栏杆。

是 否

你是否穿有结实适脚、防滑鞋底的平跟鞋？

■ 穿上结实适脚、防滑鞋底的平跟鞋，此类鞋子比高跟厚底的运动鞋、拖鞋或仅穿袜子要更为安全。

是 否

你是否咨询过医生或药剂师了解你服用的药物是否会影响身体平衡与协调？

■ 如果没有，可让你的医生或药剂师再查看一下所有的药物，包括非处方药。部分药物会影响你的身体平衡与协调。


家居安全 检查表

防火

1


是 否

如果家中有吸烟者，他们是否会到外面吸烟？

 要求吸烟者到外面吸烟。切勿在床上或在昏昏欲睡时吸烟。


是 否

吸烟者是否使用结实耐用且较深的烟灰缸？

 使用结实耐用且较深的烟灰缸。应将烟蒂及烟灰用水打湿后再倒掉，或者埋到沙子中。


是 否

空间加热器是否与可燃物距离至少3英尺（1米）？

 空间加热器与可燃物（包括你本人在内）距离至少3英尺（1米）。木头炉子和壁炉同样遵循这一规定。在你离开房间或家中或者上床休息之前必须关掉空间加热器并拔掉插头。空间加热器应直接插入墙上插座，不得插入引出线路或电源板中。


是 否

你是否检查过屋内的电线是否受损？

 经常检查电线。如果电线破裂或受损，或者电线或引出线已变松，应立即停止使用并更换。不得对其进行修复。


是 否

电线是否穿过门道或在地毯下方？

 如有，应立即拔掉这些电线。不得将电线放在容易被家具挤压损坏的位置，不得放在地毯下或穿过门道。


是 否

你是否知道如何扑灭炉灶上平底锅的火苗？

 如果平底锅内食物着火，应用锅盖盖住并关掉炉子。如果不行，应到室外拨打消防灯电话。


是 否

烹饪时你是否一直在厨房中？

 当你在煎、烤或烘焙食物时应一直在厨房中。如果要离开厨房，即使很短一段时间也要关掉炉子。如果你因为饮酒或服药昏昏欲睡，请不要烹饪。服用一种新药时，在你了解该药会产生何种影响之前请不要烹饪。


是 否

你是否会让微波炉中的食物变冷之后再食用？

 切记微波炉可以保持冰凉，但里面的食物可能已经很烫。慢慢打开经过微波处理的食物，把脸躲开。食用之前应让食物变冷。

是 否

烹饪时你是否穿上较紧的衣服或短袖衣服？

 烹饪时应穿上较紧的衣服，应卷起袖子或穿短袖衣服。戴上烤箱手套才能接触滚烫的热锅。

家居安全 检查表

防火

2

是 否

如果衣服着火，你是否知道应当如何处理？

■ 停住（不要跑），平缓地倒在地上，用双手护脸。反复左右滚动进行灭火。如果你无法卧倒翻滚，请用旁边的毯子或毛巾灭火。如果你使用轮椅、小轮摩托车或其它装置但能够起身到地面来，应首先锁定该装置，然后起身卧倒翻滚，直到火灭。如果你是旁观者，请用地毯、毯子或消防毯帮助灭火。用冷水对烧伤处进行3-5分钟冷敷。然后立即就医。

是 否

如果被烧伤，你是否知道如何处理？

■ 应立即将烧伤部位浸入凉水中，冷处理约3-5分钟。如有需要应立即就医。不得涂抹药膏、喷雾剂或用其它方式处理。

是 否

在家内每个楼层、每个休息区外面以及每间卧室内是否至少装有一个烟感报警器？

■ 在每个休息区外、家中每个楼层以及每间卧室内安装烟感报警器。确保报警器相互连接，以便一个报警器响起，其余均会报警。如果你患有耳聋或有听力障碍，可以使用特别的报警器。

是 否

你是否每月对烟感报警器进行测试？

■ 请人每月对你的烟感报警器测试一次，按下测试按钮即可。至少一年更换电池一次，或者当出现“啾啾”报警声表明电池电量较低时也应更换。已使用10年或10年以上时间后，应更换所有烟感报警器。

是 否

如果屋内起火，你是否知道如何逃生？

■ 在发生火灾时，应尽快跑出并一直呆在室外。跑出之后，应使用邻居电话或手机拨打消防队电话。

是 否

你是否知道每个房间的两条出路？

■ 如可能，应知道家中每个房间以及整个住宅的两条出路。确保窗户与大门均可方便地打开。装有防盗杆、格栅、铁栅的窗户应有紧急卸放装置。确保家具及其它大型物件不会阻挡住出口。如果你必须通过烟雾，那么应将身体放低，从烟雾下方往外走。

是 否

在你的逃生计划中是否考虑到家中的残障人士，是否确定在紧急情况下他们需要什么帮助才能从室内逃出？

■ 应将家中的每位成员纳入计划考虑之中。根据他们的能力来制定逃生计划。一年中分别在白天及夜晚至少对逃生计划进行两次演练。


家居安全 检查表

防火

3


是 否

你是否为家中耳聋或有听力障碍的成员提供了烟感报警器和报警装置即配件（频闪灯或摇床/摇枕器）？

 为耳聋或存在听力障碍的人员提供有烟感报警器和报警装置（即配件）。烟感报警器能够启动遍布室内的频闪灯，从而向那些耳聋的人员发出火警报警。当耳聋的人在睡觉时，高频度的频闪灯和摇枕/摇床器可令其苏醒而得知火警情况，以便他们能够逃生。这些设备由标准烟感报警器的声音进行启动。烟感报警器的警报装置也可用于那些存在听力障碍的人员。这些配件由烟感报警器的声音进行启动，会产生响亮的混合低音调声音。该设备由烟感报警器的声音进行启动。那些存在听力障碍的人员会发现摇枕/摇床器对于帮助他们苏醒很有作用。


是 否

你是否知道发生火灾时应拨打的应急电话？

 记住你当地的应急电话号码。可能是9-1-1或消防队号码。逃出之后，你可以用邻居电话或手机拨打电话。


是 否

你的卧室内是否装有电话？

 在你的卧室或者休息位置的旁边安装电话，同时贴上当地应急电话号码，以备发生火灾时使用。


是 否

你是否有医疗报警按钮？

 考虑购买该装置，以便获得急救服务。

是 否

你的家中是否装有一氧化碳报警器？

 在家中每个楼层以及每个休息区外安装一氧化碳报警器。每月测试一次报警器。如果你不能安全地够到报警器，应寻求帮助。