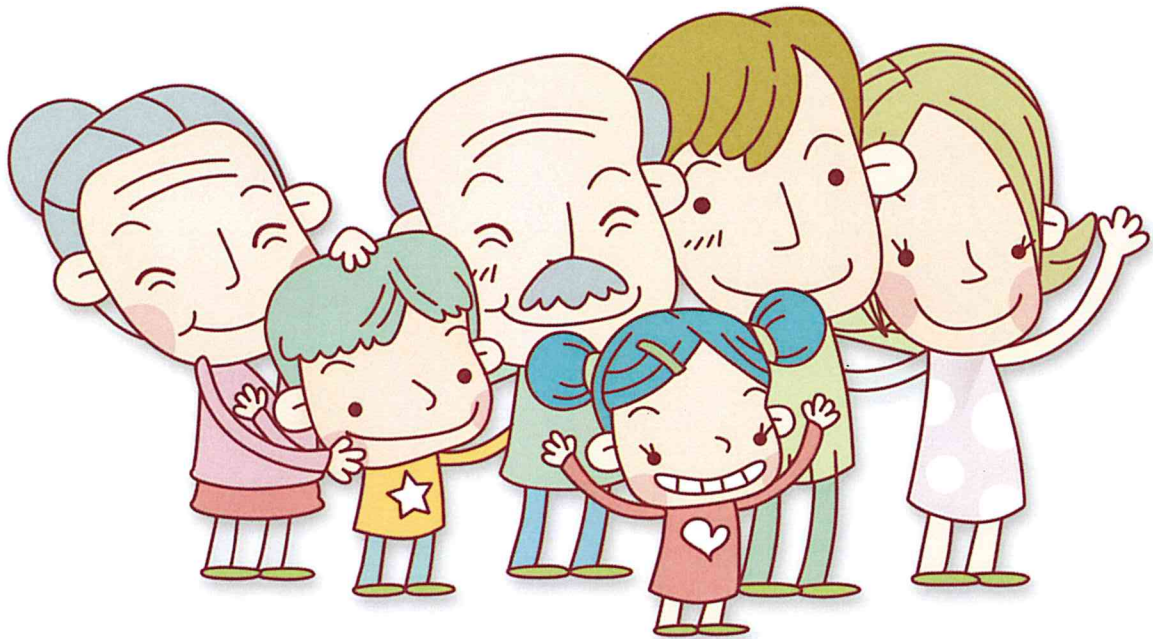


家居安全



家居安全為黃大仙區健康安全城市關注的項目，本會致力推廣「黃大仙區『安健小社區』」，旨在從社區層面加強屋邨的健康安全意識，同時亦促進屋邨、居民與社區之間的緊密聯繫，為屋邨內的員工及居民提供一個安全、健康及和諧的工作及居住環境，培育安健文化。

(一) 環境安全



1. 地面



- 地面濕滑/油漬/門檻/地面不平會易引致摔倒
- 不宜放置地墊在地上
- 電線要固定



2. 光線

- 光線要適中，使長者能看清楚物件
- 勿過強刺眼
- 勿過昏暗
- 浴室或起居室要設置夜燈，方便晚上起床活動



3. 通道

- 勿放置雜物在通道或床邊，保持通道暢通

(二) 傢俱及設備配套

1. 一般傢俱

- 不要使用有輪子的傢具



- 梳化、床褥勿過軟，否則身體較難將前傾，較難站起，易失平衡



- 攀高取物應使用安全腳踏
勿站在摺椅上



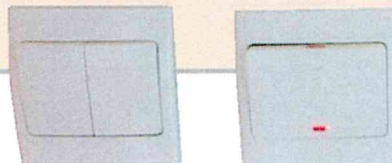
- 應避免使用地毯，以免滑倒。如要使用，要選用有防滑底的地毯
- 門檻容易絆倒，勿安裝為佳



- 使用不刺眼或炫目的燈光，晚上入睡後，浴室及起居室需開啟夜燈



- 安裝電源開關時，高度要適中，電制為平板為佳、按板要較大，方便長者開關



- 抽屜阻開扣：避免嬰孩隨意拉開抽屜時，夾傷手指



- 把防撞膠角貼於尖角位置，防嬰孩碰撞



- 避免用非原裝器皿盛載其他非原裝之物料



- 器皿要有清楚標籤，標記其內容物

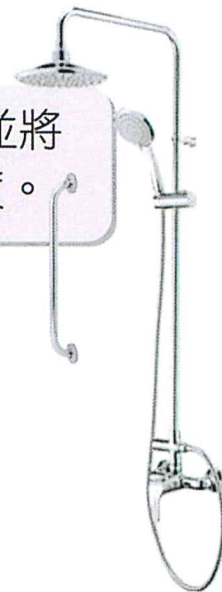


2. 洗手間 / 浴室



- 長者應使用坐式馬桶，避免蹲下去後，無力站起
- 可安裝可摺合式扶手，方便輪椅進出，亦較省地方

- 沐浴位置安裝扶手/花洒柱，並將花洒柱調整至合適高度及斜度。



- 浴室地面應保持乾爽，地板應鋪用防滑磚

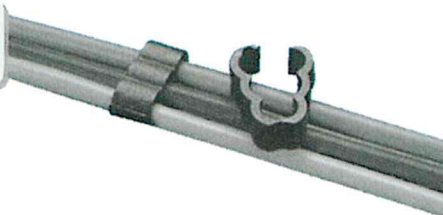


- 浴缸底要鋪防滑墊或防滑貼布



3. 廚房

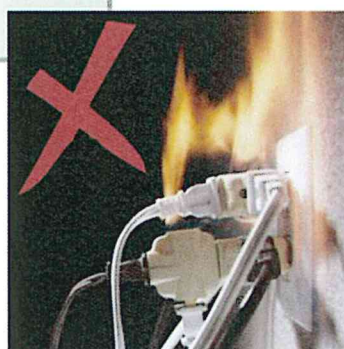
- 電線要結紮及固定妥當



- 電器需定期檢查，並由合格技工作維修



- 不宜使用或接駁過多的電插蘇或電拖板



- 選用合適的煮食器具，免生危險



- 選用具有高溫自動斷電裝置或具有兒童安全鎖的電磁爐，不單有效降低廚房室溫，更可避免燃氣洩漏及失火的危險



- 預校煮食計時器提示熄火時間



- 當水滾時，『BB』水煲會發出『BB』響聲提示熄火



- 清楚標記調味架



- 食具抹布與廚具抹布要分開擺放，以保衛生



- 粗柄叉、粗柄匙、筷子輔助器等，適合各有需要人士使用



- 選用電動開罐刀，既可省力，又可避免手腕疼痛。採用手動轉動式開罐刀，可較省力，罐口較齊，減少鋒利，可避免割傷



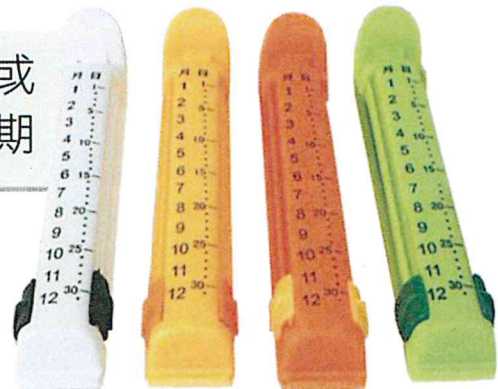
- 選用電動開罐器或輔助開瓶器，避免手腕過度用力，引起扭傷



- 餐具防滑墊可避免餐具移動，方便肢體不便人士進食，亦可避免燙傷



- 日期封口夾可顯示食用日期或記錄開用日期，提示安全食用期



- Silicone / 膠質料的隔熱墊，易於清潔，較布類衛生



(三) 起居輔助器具

- 安全使用助行器、柺杖及輪椅，並要定期維修及保養



- 小巧穿鈕器使有需要人士能發揮自助能力



- 活用長柄取物夾則無需向前彎腰或過份伸高上肢，避免失平衡而跌倒，亦可較易取物。使有需要人士能發揮自助能力



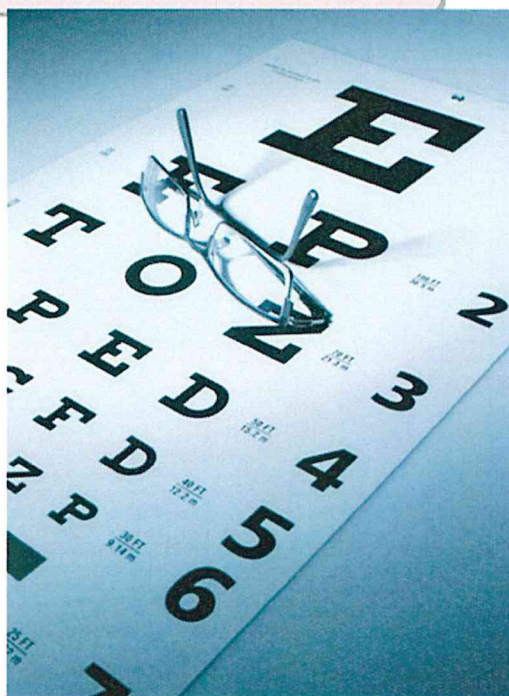
- 使用穿襪器穿襪，不需向前彎腰，避免失平衡而跌倒。使有需要人士能發揮自助能力



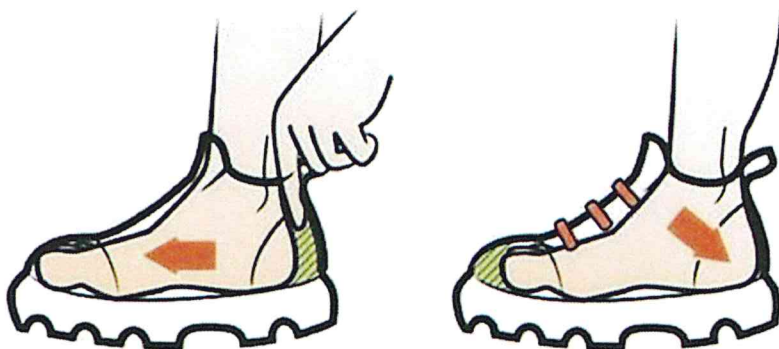
- 備有放大鏡功能的剪甲鉗，可避免弄傷及引起併發症



- 定期檢查視力，配戴合適眼鏡



- 選購合適尺碼的鞋子，上街勿穿拖鞋。鞋底要防滑，鞋內不要放置太厚的鞋墊，以免影響腳底的感覺。



- 穿着合身衣物，勿過長或過短



(四) 安全使用藥物

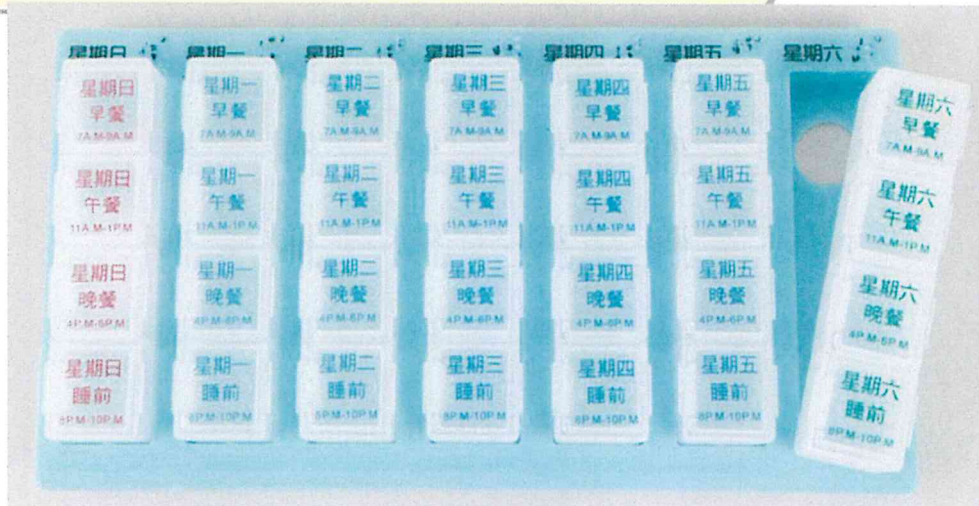
- 按醫囑服藥，不可自行減少或增加藥物，並要注意藥物的副作用。不可私自買藥或服用別人的藥物



- 保持自我監察，按需要定時量血壓，如有異常應儘快求診



- 預早準備藥物及放入藥盒，以防服錯或忘記服用藥物



- 切藥器：方便將藥物分割，以便準確服用劑量



- 為方便有吞嚥困難的人士，可先用碎藥器 / 磨藥器把藥物壓碎才服用



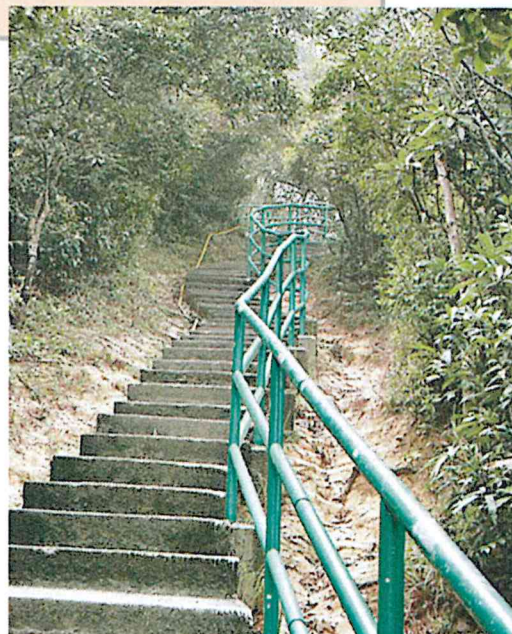
(五) 規律有恆之運動

- 有規律的運動，可增進骨骼肌肉系統的柔軟度和耐力，以保持肌肉和關節靈活性



(六) 量力而為

- 當衡量自己能力，避免攀高俯低之動作，有需要時可請人協助



鳴謝

東華三院黃大仙醫院

全力支持

<<2013 年 6 月初版>>

 黃大仙區健康安全城市

版權所有 不得翻印



www.wtsdhsc.org.hk