

# 넘어짐 예방 점검 목록

## 안전 점검: 집에서의 넘어짐 예방 점검 목록

매년 많은 사람들은 집에서 넘어집니다. 그 결과로 많이 다치거나 장애를 피할수 없게 됩니다. 넘어지는 이유는 집안에 있는 위험성이 높은 것들 때문이지만 쉽게 예방할 수 있습니다. 이 점검 목록을 사용하여 집안에 위험한 것들이 있는가를 확인하십시오. 만약 있다면, 아래 팁들을 이용하여 문제를 해결하십시오. 가족이나 친구의 도움을 받아 귀하의 집안을 더 안전하고 다니기 쉽게 만드십시오.

### 바닥 — 방마다 바닥을 점검하십시오.

**질문: 방에 들어서면, 가구를 돌아서 지나가야 합니까?**

도움을 청해 가구를 이동하여 다니는 통로를 열어 놓으십시오.

**질문: 바닥에 양탄자가 있으십니까?**

양탄자를 없애거나, 테이프 또는 미끄럼을 막는것을 양탄자 밑에 깔아 넘어지는 것을 예방하십시오.

**질문: 바닥에 종이, 책, 타올, 신발, 박스, 이불 또는 다른 물건들이 있습니까?**

바닥에 있는 물건들을 치우십시오. 바닥을 항상 깨끗이 하십시오.

**질문: 혹시 전기줄을 넘어야 하거나 피해가야 합니까 (램프, 전화 또는 다른 전기줄 등)?**

전기줄들을 테이프로 바닥에 붙이거나 벽에 붙여 걸어 다니는데 넘어지지 않도록 하십시오.

### 계단 및 층계 — 집 안에와 바깥에 있는 계단들을 살펴보십시오.

**질문: 계단에 종이, 신발, 책 또는 다른 물건들이 있습니까?**

계단에 있는 물건들을 치우십시오. 항상 계단을 깨끗히 하십시오.

**질문: 계단 중 망가지거나 평평하지 않은 계단이 있습니까?**

느슨하거나 평평하지 않은 계단을 고치십시오.

**질문: 층계를 밝히는 불이 나가진 않았습니까?**

친구나 가족에게 전구를 바꾸어 달라고 부탁하십시오.

**질문: 계단에 있는 카펫이 찢어지거나 느슨합니까?**

카펫이 계단에 단단하게 붙어있는지 확인하시거나 카펫을 제거하시고 미끄럼을 막는 고무 테이프를 계단에 붙이십시오.

**질문: 계단 손잡이가 흔들거리거나 망가지진 않았습니까?**

**계단 손잡이가 한쪽에만 있습니까?**

흔들리는 손잡이를 고치거나 새것으로 바꾸십시오. 손잡이가 양쪽에 있는지 또는 층계 길이만큼 긴지 확인하십시오.



## 부엌 — 부엌과 식탁 공간을 살펴보십시오.

질문: 자주 쓰시는 물건들이 높은 선반에 있습니까?

선반을 재 배열 하십시오. 자주쓰는 물건들을 낮은 선반에 보관하십시오 (허리 높이 정도).

질문: 사용하시는 발판은 안전합니까?

발판을 사용하셔야 한다면 손으로 잡고 오를 수있는 것으로 구입하십시오. 절대 의자를 용하여 높은 선반의 물건을 내리지 마십시오.

## 화장실 — 집에있는 화장실들을 살펴 보십시오.

질문: 욕조나 샤워 바닥이 미끄럽습니까?

미끄럼을 막는 고무 매트 또는 고무 테이프를 사용하십시오.

질문: 욕조에서 나올때 또는 변기에서 일어날때 도움이 필요 하십니까?

목수에게 손잡이를 욕조 및 변기에 달게 하십시오.



## 방 — 방들을 살펴보십시오.

질문: 침대에서 가까운 불 스위치는 손쉽게 사용이 가능합니까?

쉽게 끄고 켤수있도록 침대 가까이 램프를 놓으십시오.

질문: 침대에서 화장실까지의 통로가 어둡습니까?

작은 밤불을 사용하여 통로가 보일수 있도록 하십시오. 어떤 밤불은 어두우면 자동적으로 켜집니다.

넘어지는 것을 예방하기 위해 할수있는 것들

- 규칙적인 운동을 하십시오. 운동은 힘을 키워주고 균형과 협응력을 개선합니다.
- 의사 또는 약사에게 복용하시는 처방전 없는 약을 포함한 모든 약을 보이십시오. 어떤 약은 귀하를 어지럽거나 졸음이 오게 만듭니다.
- 일년에 한번 안과 의사를 통한 검사를 하십시오. 잘 안보이는 시각은 넘어질 확율을 높입니다.
- 눕거나 앉은 자세에서 일어날때 천천히 일어나십시오.
- 집안에서나 밖에서 신발을 신으십시오. 맨발이나 슬리퍼는 피하십시오.
- 집안 불을 환하게 키십시오. 더 환한 전구로 바꾸십시오.
- 방안의 불들은 일관성을 지키십시오. 어두운 구석에 불을 키십시오.
- 전화기 옆에 큰 글씨로 쓰여진 응급 연락처 목록을 보관하십시오.
- 바닥에 넘어져 있을때를 대비해 전화를 바닥에서 손이 닿는곳에 두십시오.