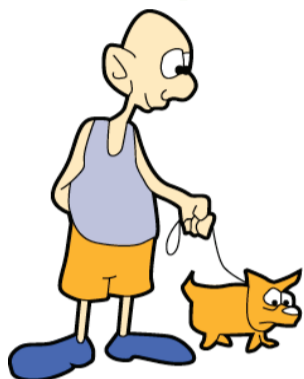


# 只要稍加注意 摔跤是完全可以避免的！



藥物・瞭解藥物對你的影響，  
與藥劑師或醫生討論藥物的副作用。



堅持活動・經常鍛煉身體，  
以保持平衡、靈活性和肌肉的健強。



視力・一年檢查一次眼睛。  
眼鏡要保持乾淨。  
看書和平時走動應佩戴不同用途的眼鏡。



光線・增加屋子裏的光亮程度。  
避免家裏有刺眼的強光。夜間起床要開燈。



鞋・穿著舒適、合腳、  
且能夠防滑的平底鞋。



防範滑倒・使用防滑墊，或給地面作防滑處理。  
在洗澡房、廁所、前門或後門安裝扶手。



防範絆跤・排除屋裏和院子裏的  
一切有可能導致你摔跤的因素。



照顧自己・遇到困難時要找人幫忙，  
不要勉強或承擔不必要的風險。



求助・與能夠給你提供幫助的人、  
尤其是能夠給予緊急援助的人保持日常聯繫。

## 讓我們現在就付諸行動