

110學年度第2學期 第15週

健康週報

【預防跌倒】

發行日期：111年05月30日

跌倒會造成傷害



跌倒的原因

1. 穿著不合腳或易滑倒的鞋子
2. 因不安全的環境而絆倒或跌傷
3. 使用鎮定藥物或多種藥物一起吃
4. 身體功能下降
5. 生病
6. 走路不專心(聊天、講電話、滑手機、聽音樂、有心事)

環境安全實例

1. 室內外應有充足的照明，可加裝小夜燈增加亮度
2. 樓梯應有穩固的扶手，並收拾整潔。
3. 應去除地毯及踏墊邊緣的皺摺或捲起。
4. 樓梯的上方和底部須各有一個電燈開關。
5. 電線應靠牆收好。
6. 床的高度不宜過高或過低。
7. 浴室可於洗臉盆及馬桶旁加裝扶手。
8. 地板應保持乾燥，避免滑倒。
9. 應注意凹凸不平的人行磚道，以及有高低落差的斜坡。

發生跌倒的反應與處理

1. 不小心從高處跌倒後應保持冷靜，不要亂動，檢查傷勢和高聲呼救。
2. 若受傷部位腫起來或有劇烈疼痛時，可能已發生骨折，應靜候救援。

發現有人跌倒該怎麼辦？

1. 不要慌張，也不要急著將他拉起來，可能會造成傷者傷勢加重。
2. 檢查跌倒傷者的意識狀況，以及受傷或出血等狀況。
3. 若發現傷者有意識不清或大量出血情形，應盡快叫救護車並送醫急救。

參考資料

1. 「衛生福利部國民健康署」
https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/11197/File_12854.pdf

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

