

집안에서 낙상 사고를 예방하는 안전 수칙

Safety Tips to Prevent Falls at Home

Here are some ideas to use in your home to help prevent falls.

다음은 집안에서 낙상 사고를 예방하기 위해 활용할 수 있는 몇 가지 방안입니다.

Floors

- Keep cords, furniture, and small objects out of walkways and off of stairs. Do not put electric cords under rugs or carpet.
- Large area rugs should have non-slip backing. If not, use double-sided tape to keep the rug securely attached to the floor. Remove throw rugs, so you do not trip on them.
- Replace or remove carpet that is torn or has turned-up edges. Use low pile carpet or solid flooring.
- Use bright tape or paint to mark areas where the flooring surface changes, such as from carpet to solid floors. It is easy to fall when walking from one type of flooring to another.

바닥

- 통로와 층계에서 전기 코드, 가구 및 작은 물품 등을 치워둡니다. 전기 코드를 러그(매트)나 카펫 아래에 넣지 마십시오.
- 대형 러그나 매트인 경우 밑면에 미끄럼 방지 가공이 되어 있어야 합니다. 그렇지 않은 경우 양면 테이프를 사용하여 러그를 바닥에 단단히 붙이십시오. 러그는 발에 걸려 넘어지지 않도록 정리합니다.
- 찢어진 부분이 있거나 가장자리가 말려 올라간 카펫은 교체하거나 치웁니다. 털 길이가 짧은 카펫 또는 매끈한 바닥재를 사용합니다.
- 카펫에서 매끈한 바닥재 등 바닥 표면이 바뀌는 경계 부분은 밝은 색상의 테이프나 페인트로 표시합니다. 한 유형의 바닥에서 다른 유형의 바닥으로 걸어서 이동할 때 넘어지기가 쉽습니다.

Lighting

- Have lighting throughout your home. Use night lights in bedrooms, bathrooms, and near stairs.
- Use switches that glow in the dark, so they can be seen more easily.
- Keep electrical cords and small things out of your path.

조명

- 집안 전체에 조명을 골고루 설치합니다. 침실, 욕실 및 층계 근처에서는 야간등을 사용합니다.
- 야광 스위치를 사용하여 조명이 눈에 잘 띄도록 합니다.
- 전기 코드와 작은 물건을 걸리적거리지 않게 치워둡니다.

Stairs

- Mount sturdy handrails to help with going up and down stairs. They should extend beyond the top and bottom stair.
- Have lighting on the stairs. Apply non-slip surfaces to wood stairs to prevent falls.
- On the edge of each step, paint a bright colored line, so they are more easily seen.

Furniture

- Use caution when sitting down. Before sitting down on a chair, make sure the backs of your legs are touching the seat of the chair behind you.
- Use chairs and furniture that are stable for your size and weight. Choose chairs that have armrests.

Bathroom

- Place non-skid decals or a mat in the tub or shower.
- Install grab bars around the toilet and in the shower or bathtub. Towel bars are to hold towels, and they will break if you use them as grab bars.
- Use a tub seat and an elevated toilet seat.
- Leave the bathroom door unlocked, so it can be opened if you do fall.

층계

- 튼튼한 손잡이 난간을 설치하여 층계를 오르내릴 때 보조 수단으로 사용합니다. 난간은 층계의 전체 부분에 길게 이어져야 합니다.
- 층계에 조명을 설치합니다. 목재 층계에는 미끄럼 방지 표면 가공을 하여 넘어지지 않도록 예방합니다.
- 층계 단 가장자리마다 밝은 색으로 선을 칠해 눈에 잘 띄도록 합니다.

가구

- 앉을 때 특히 조심해야 합니다. 의자에 앉기 전에 다리 뒤쪽이 의자의 좌석 부분에 닿아야 합니다.
- 자신의 체격과 체중을 안정적으로 지탱할 수 있는 의자와 가구를 사용하십시오. 팔걸이가 있는 의자를 사용하십시오.

욕실

- 욕조나 샤워에 미끄럼 방지 스티커나 매트를 놓습니다.
- 변기 주변, 샤워기나 욕조 옆에 손잡이 바를 설치합니다. 수건걸이는 수건을 걸기 위한 용도이므로, 손잡이로 사용하면 부러집니다.
- 욕조 안에 미니 의자를 놓거나 높이가 높은 변기용 좌석을 사용하십시오.
- 욕실 문을 잠그지 마십시오. 넘어졌을 때 문을 열 수 있어야 합니다.

Bedroom

- Avoid wearing long nightgowns or robes. These can cause you to trip.
- Wear non-slip shoes or slippers that fit well and stay securely on your feet. Loose shoes that cause you to scuff or shuffle your feet could cause you to fall.
- Sleep in a bed that is easy to get into and out of.
- Place a lamp, telephone, and flashlight near your bed in case you need them during the night.

Kitchen

- Place items you use often at counter level or within easy reach.
- Use a sturdy step stool with a handrail to reach items on high shelves. Do not climb on the counter or use chairs.
- Wear non-slip shoes in the kitchen to avoid falls.

Outside your home

- Leave some outside lights on at night to prevent falls if you or others go outside or come home after dark.
- Ask someone to repair cracks in your pavement and fill holes in the lawn.
- Get help to remove rocks, tools, snow, wet leaves, and ice on walkways and stairs.

침실

- 긴 잠옷이나 가운을 입지 마십시오. 이런 옷 때문에 걸려 넘어질 수 있습니다.
- 발에 잘 맞고 단단히 고정되는 미끄럼 방지 신발 또는 슬리퍼를 착용하십시오. 발이 미끄러지거나 긁힐 정도로 느슨한 신발을 신으면 넘어질 수 있습니다.
- 오르내리기 쉬운 침대에서 자는 것이 좋습니다.
- 밤중에 필요할 경우를 대비해 전등, 전화기와 손전등을 침대 곁에 두십시오.

주방

- 자주 사용하는 물건을 조리대 높이 또는 손이 쉽게 닿는 곳에 둡니다.
- 높은 선반에 있는 물건을 꺼낼 때는 손잡이가 달린 튼튼한 계단식 발 받침대를 사용합니다. 조리대 위에 올라가거나 의자를 밟고 서지 마십시오.
- 주방 안에서는 미끄럼 방지 실내화를 신어 넘어지지 않도록 예방합니다.

집 밖에 있을 때

- 밤에도 실외등을 몇 개 켜두어 본인이나 다른 사람이 밖에 나갈 때 또는 해가 진 후 귀가할 때에 대비합니다.
- 진입로에 금이 갔거나 잔디에 빈 부분이 있는 경우 사람을 불러 수리하십시오.
- 도우미를 불러 통로 및 층계 등에서 돌, 공구, 눈, 젖은 나뭇잎 등을 치우십시오.

Other tips

- Take your time. Get in the habit of moving at speeds that are safe for your energy level and ability. Do not rush to answer the phone or door.
- Ask for help when getting up from bed, a chair or the toilet if you feel at all shaky, weak, dizzy, or lightheaded.
- Use your cane or walker rather than using furniture to give you support when walking.
- Be careful that you do not trip over your pet. Be aware of where your pet is when you are moving around.
- Keep a telephone close by or carry a mobile phone. You may want to consider a personal alarm or monitor service if you are at high risk for falls.
- Talk to your doctor about the medicines you take and if they affect your balance and coordination.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

기타 안전 수칙

- 서두르지 마십시오. 자신의 체력과 활동 능력에 안전한 수준의 속도로 움직이는 습관을 들이십시오. 전화를 받거나 문을 열어주려고 급하게 서두르지 마십시오.
- 조금이라도 몸이 떨리거나 체력이 약해졌거나 어지럽거나 머리가 어찢어찢한 경우 침대, 의자 또는 변기에서 일어날 때 도움을 요청하십시오.
- 걸어 다닐 때 가구를 붙잡지 말고 대신 지팡이나 보행기(보행 보조 도구)를 사용하십시오.
- 반려동물에 걸려 넘어지지 않도록 주의해야 합니다. 집안을 돌아다닐 때 반려동물이 어디 있는지 주의하여 살피십시오.
- 전화기를 가까이 두거나 휴대 전화를 들고 다니십시오. 넘어질 위험이 높은 환자인 경우 개인용 경보 또는 모니터링 서비스를 이용하는 방안을 고려해 보십시오.
- 복용하는 의약품에 관해 의사와 상담하여 균형 감각 또는 신체 조정 능력에 어떤 영향이 있는지 숙지하십시오.

문의 사항이나 우려 사항이 있으면 의사 또는 간호사와 상담하시기 바랍니다.