

# 家居受傷預防安全提示：

1. 定期做健康檢查。
2. 確保均衡飲食及充足水分。
3. 緩慢起身以免頭暈。
4. 定期進行視力和聽力檢測。如度數更改，請配新眼鏡。
5. 定期檢查藥物清單，用藥盒分類藥丸定期服用。
6. 遵照醫護人士建議，定期訓練肌力與平衡。
7. 確保容易拿到常用物品。
8. 佈置好傢俬，確保行走通道暢通。
9. 清除家中及樓梯上的雜物。
10. 確保寵物的食物、飲用水和牀擺放在走道以外的地方。
11. 避免使用小塊地毯，並將大塊地毯固定在地板上。
12. 確保家中和樓梯照明充足。
13. 使用拐杖或助行器輔助行走。
14. 在浴室和廚房使用防滑墊。
15. 隨身攜帶手機。

Oct 2024



## CHIPPS 長者社區和 家居受傷 預防計劃



## 確保安全，減低跌倒風險

三藩市公共衛生局  
促進社區健康平權署  
25 Van Ness Avenue, Suite 500  
San Francisco, CA 94102

電話：(628)-206-7695  
傳真：(415) 554-9636  
電子郵箱：CHIPPS@sfdph.org  
網站：[www.SF.gov/CHIPPS](http://www.SF.gov/CHIPPS)

## 長者社區和家居受傷預防計劃 (CHIPPS)

CHIPPS 提供家居受傷預防教育，協助長者及殘障人士減低跌倒風險，並預防在家中受傷。

### CHIPPS 服務

#### 家居安全評估

CHIPPS 職員會安排家訪。現場瞭解屋內房間佈置，並指出可導致跌倒的問題。職員會提供預防受傷的建議，從而打造一個更安全的居家環境。職員亦會根據閣下的需求，提供安全物品。

#### 小型家居安全調整

完成家居安全評估後，職員會提出安全調整建議，改進家中安全的防護設施。亦可包括由專業的安裝人員在家中安裝扶手或其他安全物品。

#### 預防受傷教育講座

為加強家中安全意識，職員在三藩市不同地點提供教育講座，並提供安全小工具，以及如何改善居家環境安全。如有意為您的居民，醫療人員，或社區人士安排教育講座，請聯絡我們。

我們的職員精通國、粵、英語以及西班牙話。我們亦可為其他語言提供口譯服務。



### 免費家居安全評估

- 60 歲以上的長者或殘障人士
- 居住在三藩市

### 免費小型家居安全調整

- 完成家居安全評估
- 符合CHIPPS收入資格\*  
(請參閱推薦表)

#### 需要服務時應採取的步驟：

- 第 1 步：請致電、發送電子郵件或傳真您的轉介表至 CHIPPS
- 第 2 步：CHIPPS 職員會與您預約家居安全評估的時間
- 第 3 步：CHIPPS 職員會前往您家中進行家訪

掃描以查看 CHIPPS  
推薦表



掃描以查看  
CHIPPS 網站



\* 根據計劃資金的可用性，免費進行小型家居安全調整。

\* 不符合收入資格的人，職員可提供私人的家居安全調整公司資源。