

# 预防滑倒、绊倒和跌倒

## 快速提示

### 关于滑倒、绊倒和跌倒的事实

- 可能由多种原因造成, 包括: 椅子使用不当、在没有适当照明的情况下或分心时行走、不合适的鞋子、天气或从梯子上摔下来
- 导致滑倒、绊倒和跌倒的危害常常被忽视, 但却会造成许多伤害, 从轻微割伤和拉伤到更严重的残疾情况
- 危害很容易造成, 也很容易纠正; 学习识别滑倒、绊倒和跌倒的危害



**滑倒危害:** 当鞋子和路面之间的摩擦力或牵引力太小时, 就会发生滑倒。滑倒的一些常见原因包括:

- 地板表面很滑
- 地板上有液体、湿气或冰
- 地板上有油或油脂
- 不带防滑鞋底的鞋类
- 地板上有食物、垃圾或物体



**绊倒危害:** 当人的脚 (或小腿) 接触到物体或意外掉落到较低的水平导致失去平衡时, 就会发生绊倒。一些常见的绊倒原因是:

- 家具造成的障碍
- 通道/楼梯上的物料
- 横越通道的线
- 通道/地板上的突出物
- 打开的文件柜抽屉
- 有洞、地板松脱
- 松脱、破裂、成束的地毯/垫子
- 不安全的楼梯状况
- 照明度不佳
- 地板水平有改变
- 难以看见的梯级
- 电梯车厢不平整

**跌倒危害:** 跌倒通常是由于滑倒和绊倒造成的, 但如果从高处跌落, 您可能会受伤:

- 使用临时物品来增加身高
- 没有适当地坐在椅子上或靠着 (盒子、水桶、椅子等等)
- 在楼梯上携带大件或过多物品

## 预防受伤

良好的家务管理是防止因滑倒与绊倒而跌倒的最重要方法之一。这包括:

- 立即清理所有溢出物
- 标记溢出物和弄湿的地方
- 拖地或清扫地板上的碎屑
- 清除人行道上的障碍物并一直保持其整洁
- 固定 (钉、胶带等) 没有放平的小地毯、垫子和地毯
- 一直关闭文件柜或储物抽屉
- 覆盖穿过人行道的电缆
- 保持工作地方和人行道照明度良好
- 更换用过的灯泡和有故障的开关

如果没有良好的家务管理做法, 其他预防措施, 例如安装复杂的地板或特种鞋类, 将永远不会完全有效。



### 使用楼梯:

- 从头到尾都使用扶手
- 避免在楼梯上携带负载或仅携带您看到的负载
- 盯着您要去的地点并慢慢下楼梯, 以加深您的平衡并识别绊倒的危害
- 用脚轻敲楼梯来测试楼梯是否很滑
- 向上或向下时, 将重量保持在后腿上, 直到您的前脚安全地踏上下一步; 这可以保持您的重心

### 在滑的表面上行走时:

- 行小步 – 比您脚的长度短 – 以保持您的平衡中心
- 行走时脚趾朝外; 这为保持平衡提供了更广宽、更稳定的支撑基础
- 慢慢转; 急转会产生侧向力, 从而导致失去平衡和跌倒
- 保持双手可用以保持平衡, 而不是放在口袋里
- 穿防滑鞋底的鞋子或镶钉套头鞋以便在冰面上行走
- 使用已清除冰雪的人行通道/人行道