

# 가정에서의 낙상 예방

## Prevent Falls at Home

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

### Floors

- Keep cords, furniture, and small objects out of walkways and off of stairs. **Do not** put electric cords under rugs.
- Large area rugs should have non-slip backing. If not, use double-sided tape to keep the rug securely attached to the floor. **Do not** use throw rugs.
- 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 floor surface changes, such as from carpet to solid floors. It is easy to fall when you walk from one type of flooring to another.

### Lighting

- Keep areas of your home well lit. 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.

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

### 바닥

- 통로와 층계에서 전기 코드, 가구 및 작은 물품 등을 치워둡니다. 전기 코드를 러그 (매트) 아래에 **넣지 마십시오.**
- 대형 러그나 매트인 경우 밑면에 미끄럼 방지 가공이 되어 있어야 합니다. 그렇지 않은 경우 양면 테이프를 사용하여 러그를 바닥에 단단히 붙이십시오. 작은 러그를 **사용하지 마십시오.**
- 찢어진 부분이 있거나 가장자리가 말려 올라간 카펫은 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.

### 조명

- 집안 모든 곳을 밝게 유지합니다. 침실, 욕실 및 층계 근처에서는 야간등을 사용합니다.
- 야광 스위치를 사용하여 조명이 눈에 잘 띄도록 합니다.
- 전기 코드와 작은 물건을 걸리적거리지 않게 치워둡니다.

## Stairs

- Place handrails on both sides of your stairs to help with going up and down stairs. These handrails should extend beyond the top and bottom stair.
- Try not to carry anything, or carry as little as possible, when you use the stairs.
- Use good lighting on the stairs. Apply non-slip surfaces to wood stairs to prevent sliding.
- Use bright tape or paint on the edge of each step, so they are more easily seen.

## Furniture

- Be careful when you sit down. 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.
- Get help to move furniture that may block your walking path.

## Bathroom

- Use 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 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 fall.

## 층계

- 계단을 오르내리는 데 도움이 되도록 계단 양쪽에 난간을 설치합니다. 난간은 층계의 전체 부분에 길게 이어져야 합니다.
- 계단을 이용할 때는 손에 아무것도 들지 않거나 가능하면 적게 들고 다닙니다.
- 계단에 상태가 좋은 조명을 사용합니다. 목재 층계에는 미끄럼 방지 표면 가공을 하여 미끄러지지 않도록 합니다.
- 계단 모서리마다 잘 보이는 밝은 테이프나 페인트를 사용합니다.

## 가구

- 조심해서 앉습니다. 다리 뒤쪽이 의자의 좌석 부분에 닿아야 합니다.
- 자신의 체격과 체중을 안정적으로 지탱할 수 있는 의자와 가구를 사용하십시오. 팔걸이가 있는 의자를 사용하십시오.
- 보행로를 막을 수 있는 가구는 도움을 받아 옮깁니다.

## 욕실

- 욕조나 샤워에 미끄럼 방지 스티커나 매트를 사용합니다.
- 변기 주변, 샤워기나 욕조 옆에 손잡이 바를 설치합니다. 수건걸이를 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

- **Do not** wear long nightgowns or robes. These can cause you to trip.
- **Do not** wear loose shoes that cause you to shuffle your feet when you walk. Wear non-slip shoes or slippers that fit well and stay securely on your feet.
- 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 outside lights on at night to prevent falls if you are out after dark.
- Get help to repair cracks in your pavement and fill holes in your lawn.
- Get help to remove rocks, tools, snow, wet leaves, and ice on your outside walkways and stairs.

## 침실

- 긴 잠옷이나 가운을 **입지 마십시오**. 이런 옷 때문에 걸려 넘어질 수 있습니다.
- 걸을 때 발이 끌리는 헐렁한 신발을 **신지 마십시오**. 발에 잘 맞고 단단히 고정되는 미끄럼 방지 신발 또는 슬리퍼를 착용하십시오.
- 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

- 밤에는 실외등을 켜두어 해가 진 후 외출할 때 넘어지지 않도록 합니다.
- 진입로에 금이 갔거나 잔디에 빈 부분이 있는 경우 사람을 불러 수리하십시오.
- 사람을 불러 외부 통로 및 층계 등에서 돌, 공구, 눈, 젖은 나뭇잎 등을 치우십시오.

## Other tips

- Be careful not to trip over pets. Be aware of where your pet is when you move around.
- Take your time. Do not rush to answer the phone or door, or to get up at night to use the bathroom.
- Always keep a telephone within reach. It may help to keep a mobile phone in your pocket or use an emergency alert necklace in case you fall and are unable to reach your phone.
- Consider using smart devices in your home that let you use your voice to call for help.
- If needed, use a cane or walker to give you support when you are walking.
- Ask for help when you get up if you feel shaky, weak, dizzy, or lightheaded.
- Talk to your health care provider about getting a fall risk assessment done. Providers such as physical therapists can do simple tests to measure your risk of falling.

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

## 기타 안전 수칙

- 반려동물에 걸려 넘어지지 않도록 주의하십시오. 집안을 돌아다닐 때 반려동물이 어디 있는지 주의하여 살피십시오.
- 서두르지 마십시오. 전화를 받거나 문을 열기 위해 또는 밤에 화장실에 가기 위해 서두르지 마십시오.
- 전화기는 항상 손이 닿는 곳에 두십시오. 낙상하여 전화기가 손에 닿지 않는 경우를 대비해 주머니에 휴대폰을 넣어 두거나 비상 경보 목걸이를 사용하면 도움이 됩니다.
- 음성으로 도움을 요청하는 전화를 걸 수 있는 스마트 장치를 가정에서 사용하는 것을 고려하십시오.
- 필요한 경우 지팡이나 보행 보조기를 사용하여 걷는 동안 몸을 지탱하십시오.
- 일어날 때 떨리거나 기운이 없거나 어지럽다면 도움을 요청하십시오.
- 의료 서비스 제공업자와 낙상 위험 평가를 받는 것에 대해 상의하십시오. 물리치료사 등의 도움을 받아 간단한 테스트로 낙상 위험을 측정할 수 있습니다.

질문 또는 우려사항이 있을 경우 의사나 간호사와 상의하십시오.