






건강 관리하기: 낙상 방지를 위한 6 가지 단계

11 초마다 1 명의 노인이 낙상 관련 부상으로 응급실을 방문합니다.
많은 낙상을 예방할 수 있습니다.

이 팁을 활용하여 안전하게 지내십시오!

 <p>1 좋은 균형과 운동 프로그램을 찾으십시오</p> <p>균형, 근력, 유연성을 기르십시오. 소개를 받으려면 지역 노화 기관에 문의하십시오. 자세한 내용은 해당 지역 노인복지 사무소에 문의하십시오.</p>	 <p>2 의료 서비스 제공자와 상담하십시오</p> <p>낙상할 위험에 대한 평가를 요청하십시오. 최근 낙상 사고에 대한 기록을 공유하십시오.</p>
 <p>3 정기적으로 의사나 약사와 약을 검토하십시오</p> <p>부작용으로 인해 낙상의 위험이 증가하지 않는지 확인하십시오. 처방받은 대로만 약을 복용하십시오.</p>	 <p>4 매년 시력 및 청력 검사를 받고 안경을 새로 맞추십시오</p> <p>여러분의 눈과 귀는 낙상하지 않게 해주는 주요 사항입니다.</p>
 <p>5 집을 안전하게 유지하십시오</p> <p>걸려 넘어질 위험을 제거하고, 조명을 밝게 유지하고, 계단을 안전하게 만들고, 주요 구역에 가로대를 설치하십시오.</p>	 <p>6 가족과 대화하십시오</p> <p>안전을 유지하기 위해 간단한 조치를 취하도록 가족의 지원을 요청하십시오. 낙상은 노인들만의 문제가 아닙니다.</p>

자세한 내용 참조 사이트:
[ncoa.org/FallsPrevention.](https://ncoa.org/FallsPrevention)

www.facebook.com/NCOAging | www.twitter.com/NCOAging
ncoa.org | @NCOAging | ©2021 | 모든 권리를 보유함.

