

# 香港中文大學那打素護理學院

## 「流金頌」訓練計劃

### CTP001—健康老齡化及代際關係之凝聚



長者家居安全話你知



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 遊戲



隨着年齡的增長，生理機能逐漸退化，老

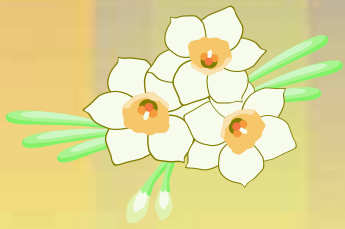
人家一不小心，便很容易發生意外，所以

要特別提高警覺，慎防意外的發生。

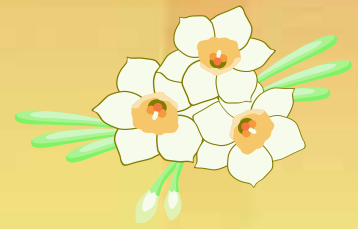


# 客廳



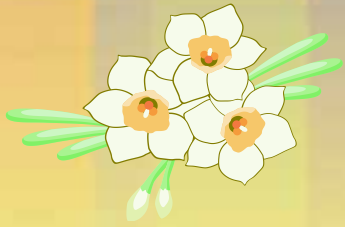


# 客廳

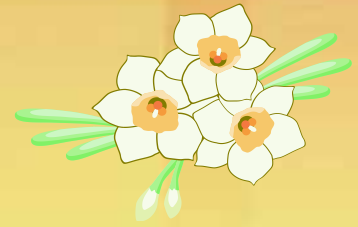


門檻過高，出入  
不便，潛伏蹣跌的  
危險

出入注意門檻高度



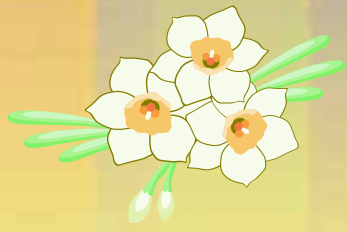
# 客廳



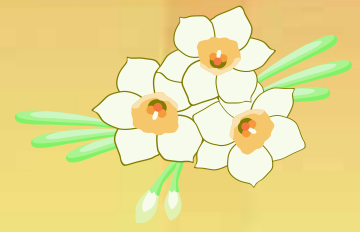
地面不平，容易跌倒

家中走動，穿著防滑鞋子



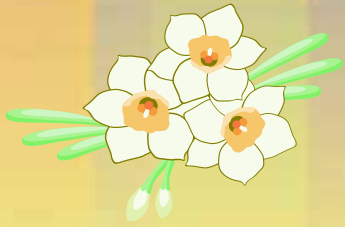


# 客廳

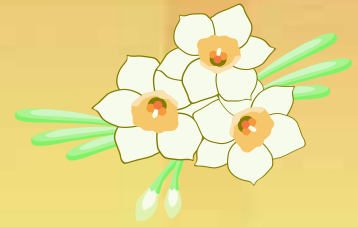


多重門鎖和門門，  
開門困難，出入易  
生意外

不宜多重門鎖及加  
設門門



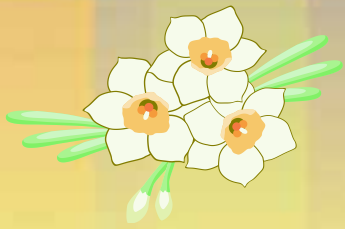
# 客廳



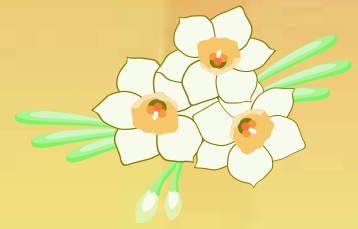
室內四處堆放雜物，容易絆倒

客廳不胡亂擺放雜物，定時清理



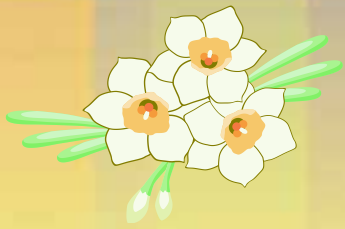


# 客廳

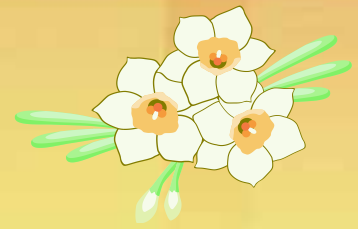


座椅高度不適當，  
沒有背靠

選用有背靠，高度  
適中座椅

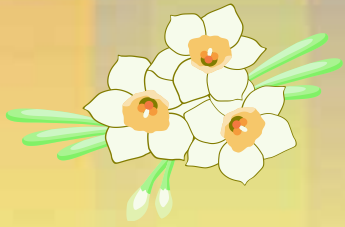


# 客廳

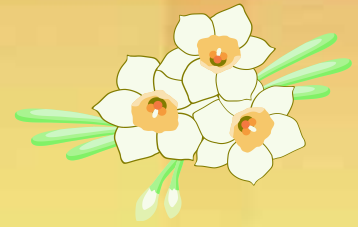


櫃台上堆放雜物或  
用品

櫃台上不胡亂擺放  
雜物，定時清理

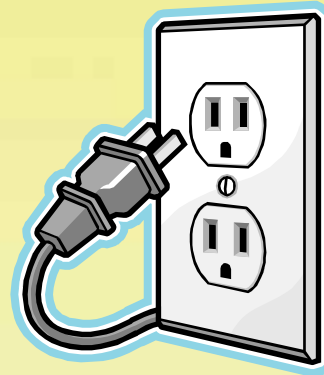


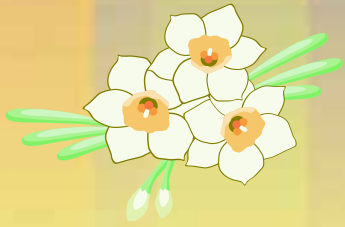
# 客廳



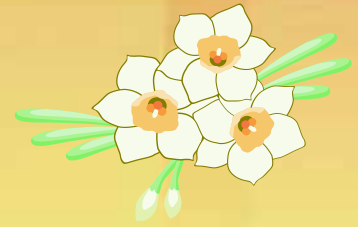
電線和插頭纏放地上，容易蹣跌

電線和插頭妥善裝置



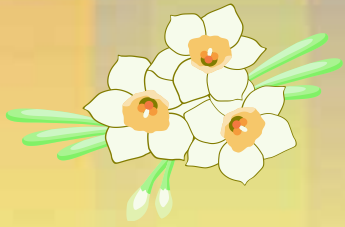


# 客廳

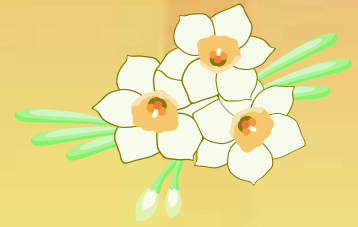


照明開關高度不  
當，踮腳開關，引  
起絆倒

照明開關掣的高度  
要適中



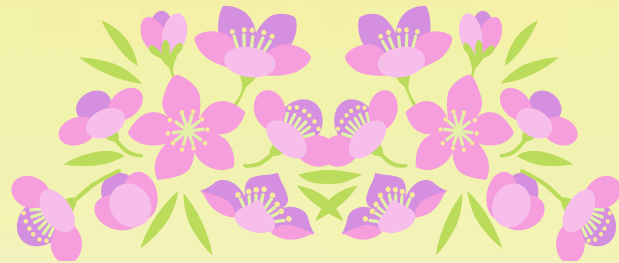
# 客廳



冷氣機開關太高

冷氣機開關採用遙  
控裝置

睡房



# 睡房

房門後面擺放雜物  
出入不方便易被房  
門撞傷

房門後面不堆放雜  
物

# 睡房

床面太高或太矮上  
落床不方便容易絆  
倒

床面高度位置適合  
自己



# 睡房

床上擺放雜物轉身  
不便

床上不應擺放雜物

# 睡房

床下擺放毛巾或地毯

床下不適宜擺放毛巾或地毯

# 睡房

床頭沒有照明開關  
掣

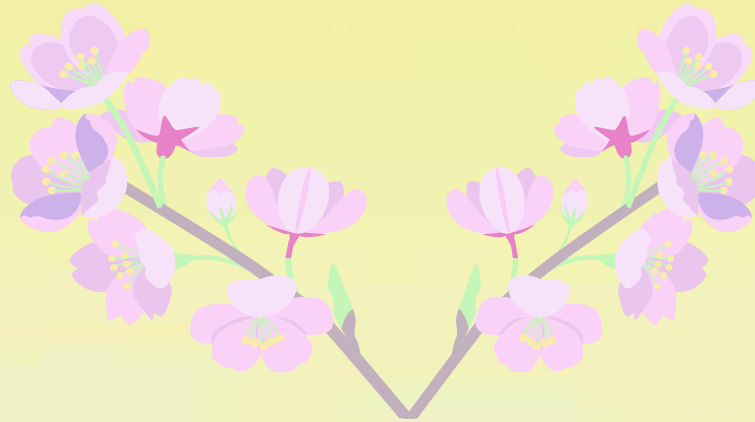
床頭設照明開關

# 睡房

照明不足

床邊安裝夜明燈，  
方便夜間出入

# 廚房





# 廚 房



地面濕滑容易跌倒

保持廚房地面乾爽



# 廚 房



光線不足切食物最  
危險

煮食時保持光線充  
足



# 廚 房



雜物堆積易絆倒， 定時清理廚房雜物  
易引起火災





# 廚 房



注意爐火風吹火  
動，容易失火

爐具勿擺在當風之  
處



# 廚 房



爐頭過高或過矮煮  
食，動作不便

爐頭灶頭高度必須  
適合自己



# 廚 房



胡亂放置易燃氣體  
罐，容易引起火警

石油氣罐遠離火種



# 廚 房



利刀隨處擺放，一  
不小心容易招致受  
傷

要有固定位置擺放  
利刀



# 廚 房



電線插頭太多易短路，引致火警

電線插頭不要過多



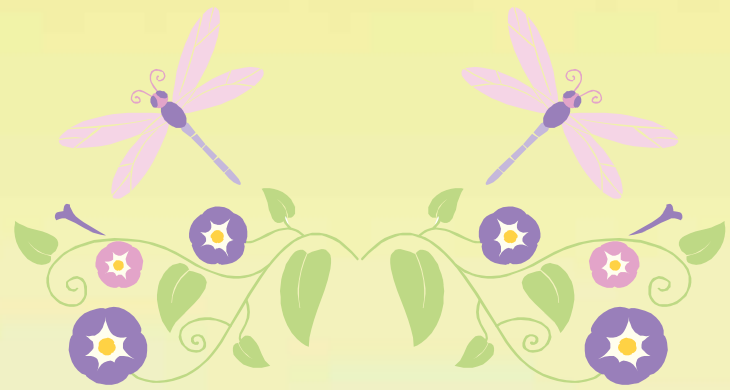
# 廚房



隨便打開熱的煲蓋

拿取燙熱的碗碟或  
器皿時應用隔熱手  
套或毛巾

# 浴室





# 浴室

地面濕滑容易跌倒

地面用防滑磚或加  
防滑膠墊





# 浴室



地上擺滿雜物出入  
容易絆倒

廁所門口不可堆放  
雜物



# 浴室

浴室照明不足，出  
入危險

廁所附近加裝照明  
燈



# 浴室



洗手盤下擺滿雜  
物，無法走近瓷盤  
洗手

洗手盤下不擺雜物



# 浴室



洗手盤過高或過  
低，容易弄傷腰骨

洗手盤高度適中，  
最好加設扶手



# 浴室



清潔用品擺放位置  
不當，容易扭傷腰  
骨

放清潔用品的櫃枱  
高度適中



# 浴室



浴缸太高攀高攀  
低，引起蹣跌意外

企缸高度適中內放  
沖涼板



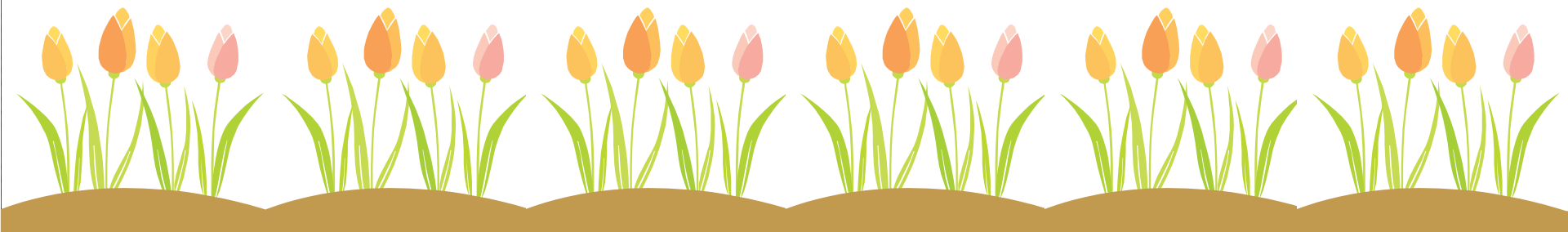
# 浴室



企缸牆身缺  
乏扶手，容  
易跌倒

企缸牆身加設  
扶手，方便出  
入

小休 15分鐘





# 電器—雪櫃



雪櫃應遠離火源  
並保持適當的距  
離

# 電器——雪櫃



將食物先待致涼後  
才放入雪櫃

# 電器—雪櫃



保持雪櫃儲存格溫度於攝氏3至4度

# 電器—雪櫃



雪櫃內要保留適當空  
間讓空氣流通

# 電器—燈泡



更換燈泡前要先將燈掣關掉

# 電器—燈泡



燈泡的瓦特要與燈座配合，以免因過熱  
而發生火警

# 電器—燈泡



不要把燈飾放近窗簾或衣服等易燃物



# 插蘇 / 電線



要使用合規格的電器及電插蘇





# 插蘇 / 電線



要先關掉電掣才拔出電源插頭



# 插蘇 / 電線



用電量較大的電器如冷氣機、雪櫃要直接接駁一個電源



# 插蘇 / 電線



不要將多個插頭插在  
同一個插蘇上以免漏  
電失火



# 電 器



不要觸摸燙手的電  
器，如熨斗、電熱  
水煲和電暖爐等



# 電 器



不要在暖爐上烘  
衣服，以免引起  
火警



# 電器



外出前要關掉一切  
煮食爐、熱水爐、  
暖爐、電燈等電器



# 電器



要定期找技術人員檢查及維修電器



# 食物



注意食物包裝是否完整及其有效日期





# 食物



要購買經過安全處理的食物



# 食物



有異樣或異味的食物要棄掉



# 食物



易壞的食物要冷藏



# 食物



分開處理及擺放生和  
熟的食物，生的放於  
雪櫃下格，熟的放於  
雪櫃上格



# 食物



要徹底煮熟食物，剩餘的食物要  
徹底翻熱



# 食物



處理及進食前要徹底洗手



# 食物



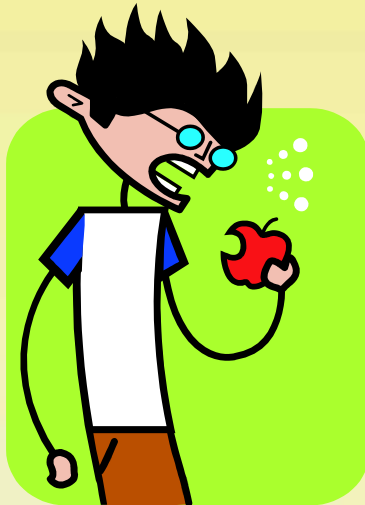
食物宜切成小塊



# 食物



仔細咀嚼後才吞下食物







# 食物



專心進食，不可邊吃邊說話





# 食物



留意長者的假牙是否配戴恰當





# 食物



避免吃圓形、滑溜或者帶黏性的食物



# 藥物



要清楚藥物使用方法，劑量、服藥時間、功效、有效期、禁忌與副作用等



# 藥物



避免服用無醫生處方而出售的藥物



# 藥物



不可自行加減服藥的次數或藥物的份量





# 藥物



藥物要存放在陰涼、乾爽及沒有被陽光  
直接照射的地方



# 藥物



除有特別註明藥物通常不需冷藏



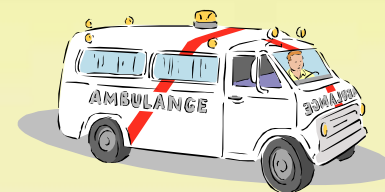
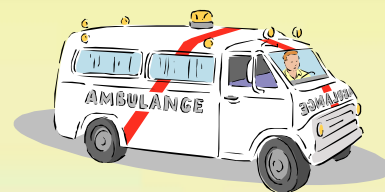
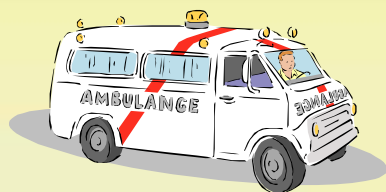
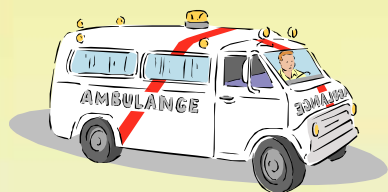


# 藥物



不要使用已過期、變形、變色或變味的  
藥物

# 意外處理



# 意外處理--燒傷 / 燙傷

保 持 鎮 定

用冷水浸或清洗受傷  
部位最少十分鐘，以  
助降溫及減輕痛楚



# 意外處理--燒傷 / 燙傷

勿用冰直接敷傷口，以免破壞  
細胞組織。



# 意外處理--燒傷 / 燙傷

由於受傷部位或會腫脹，應即除去束縛性物件，如手錶、手鐲、指環、緊窄的衣物如腰帶、靴或鞋等。



# 意外處理--燒傷 / 燙傷

如衣服與傷口黏在一起，便不要勉強除去黏在一起的衣服，以免撕破皮膚，增加受感染的危險。



# 意外處理--燒傷 / 燙傷

如有水泡，不要弄破，否則容易  
引致細菌感染。



# 意外處理--燒傷 / 燙傷

傷口上切勿塗上藥油、牙膏、豉油、燙火膏、肥皂、食油等物質，以免令傷口惡化。





# 意外處理--燒傷 / 燙傷

如要保護傷口，可用消毒或清潔而不帶絨毛的敷料遮蓋，緊急時可用保鮮紙代替。



# 意外處理--燒傷 / 燙傷

勿用黏性敷料如棉花或膠布等直接包裹傷口，以免敷料與傷口黏在一起。



# 意外處理--火警

在安全情況下立即  
離開火場，  
並要關上所有門



# 意外處理--火警

用濕毛巾蓋鼻，  
避免吸入濃煙



# 意外處理--火警

要用樓梯離開，  
切勿乘搭電梯



# 意外處理--火警

離開時不要費時取回貴重物品



# 意外處理--火警

到達安全地方後致  
電求救



# 意外處理--火警

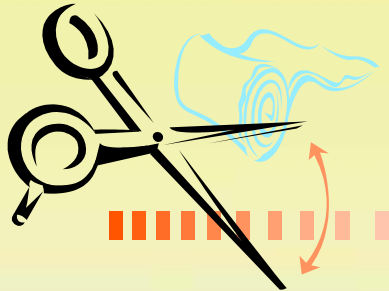
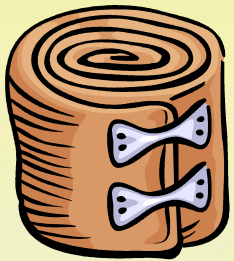
若無法離開單位  
時，要使用膠紙  
密封門周圍的罅  
隙，並把濕毛巾  
放在門底





# 意外處理

家中要有急救箱



# 意外處理

將緊急電話號碼簿放在電話附近



警局：27654321  
管理處：29876543



# 意外處理

發生較嚴重意外時要盡快報警、求醫



# 意外處理

- 致電求助時要簡單說明，例如受傷原因及傷勢，事發地址，聯絡電話等





講座結束

多謝參加

