

**LIVE STRONGER
FOR LONGER**

PREVENT FALLS & FRACTURES

享受
独立生活





内容

前言	1	用则进,废则退!	13
退休生活	2	选择“对勾”	16
害怕跌倒	5	提前计划	18
您的健康	6	居家安全清单	21
Tug 测试	8	安全出行	34
您的身体	9		

前言

老年人不一定就会跌倒，
因为许多跌倒事件是
可以预防的。
我们希望帮助您拥有
稳健的步伐，过上自己
想过的生活。

本宣传册旨在提供一些实用建议 –
无论您仍然在工作，刚刚退休，还是正在
悠闲地享受退休生活，总有一些建议适合
您。如您所见，许多建议大多是老生常谈，
但对于许多曾用一生的时间来照顾他人
(或许仍然这样做) 的人来说，本指南
是一个温馨提示，提醒您要好好照顾自己。

在本宣传册中，我们将讨论：

退休生活 – 没有一种退休生活适合所有人

健康与幸福

**居家安全
(大多数跌倒发生在家中)**

如何寻求帮助

提前计划

欲了解更多资讯，请访问我们的网站

www.livestronger.org.nz

或访问：

www.acc.co.nz

www.health.govt.nz

www.hqsc.govt.nz

退休生活



没有一种退休生活 适合所有人

我们常常听到的一个说法是，65岁以上的人认为，他们听到在衰老方面的建议根本不适用他们。他们并不感觉到自己已渐渐衰老，当然也就不会认识到跌倒的风险。但是，目前数据显示，在65岁或以上的人群中，每年有三分之一的人会跌倒。在80岁和以上的人群中，每年有二分之一的人会跌倒。

现实情况是，没有一种退休生活适合所有人。

2016年，新西兰财务能力委员会制订了一个退休生活框架，并认为新西兰人退休后可以分三个不同退休阶段享受20至30年的悠闲生活。

我们基于此框架添加了一些我们对跌倒的看法。我们在本宣传册中提出的大部分建议针对处于或接近第二阶段的退休人士。如果您认为这些建议目前不适用于您，也请快速阅览一下，因为您可能有一位年长的亲属需要某些帮助，或者您日后会需要。



“ LEILA, 72岁, 来自激流岛

当我还还是一个小女孩时，
我以为70岁真的很老。
我今年已经72岁了，
根本没有感觉到老！

退休生活的三个阶段

1 ‘发现’阶段

对于许多人来说, 退休生活的第一或早期阶段将是‘忙碌’的几年, 终于有时间完成自己曾立志有朝一日要去尝试的许多事情。

您可能仍然在工作, 享受各种各样的社交和体力活动, 诸如游泳、远足或瑜伽。您会在这些追求中获得无限满足感。您可能讨厌那些陈旧观念, 尤其是关于您的体力和智力的偏见。

2 ‘努力’阶段

退休生活的第二阶段可能更偏重于巩固, 您会选择有趣的事情, 重拾荒废的技能, 探索全新技能, 结识新朋友。

在选择体力活动时, 您会更加小心, 担心自己会受伤, 因为一些小磕碰和瘀伤都会需要很长时间才能恢复。您会顺从生活安排, 会愿意避开一些障碍, 例如不方便的停车场和陡坡。

您可能曾经跌倒过, 或发现不用双手支撑会难从低椅子上站起来, 或者刚刚站立起来时可能会感到不稳定。

3 ‘反思’阶段

在第三阶段, 健康和财务能力可能会限制选择。您此时会宽容地接受帮助, 回忆美好时光, 与老朋友保持联系, 因为您们有共同的过去。

您会为身边的人创造生活价值, 您能保持独立生活对您和对他们都非常重要。

害怕跌倒

人们会因为过于担心跌倒而限制自己的活动。最终，他们的行动会越来越少，力量会越来越弱，平衡能力会降低，跌倒风险就会增加。

所以，不要把自己限制在所谓安全区里。请保持积极活动，注意安全和别怕跌倒。您做得多就能做得更多。



您的健康

您也许懒于去看医生, 但有些事情您必须
要做。要保持健康和独立, 就必须:

定期接受体检。某些身体疾病和用药会
增加跌倒风险。您可能无需服用您年轻时
医生为您开的所有药物。



有事讲出来

如果发现自己的健康发生变化, 就请尽快讲出来。造成眩晕、意识模糊或记忆力下降(所有这些都参与跌倒)的原因有时候可以轻松治疗。

请咨询医生您是否需要服用维生素D补充剂。人体中维生素D的主要来源是直接日晒未覆盖的皮肤。如果您不能经常接受直接日晒, 服用维生素D补充剂可能有助于保持骨骼健康、改善肌肉功能和可能降低跌倒风险。

请医生、理疗师或护士为您做一次计时起立行走(TUG)测试。这项简单测试可以衡量您的肌肉力量和平衡能力。

骨骼健康

对于许多人来说, 跌倒造成骨折后会非常疼痛(也很不方便)。但是, 如果看似轻微的外伤就能造成骨折, 您可能需要向医生咨询您是否患有骨质疏松症。

虽然大多数人认为, 但骨质疏松症不是一种‘疾病’。这是一种缓慢的‘无症状’的骨组织结构破坏, 导致骨折风险增加。

幸运的是, 改善骨骼健康, 从来不晚。改变生活方式可以改善骨骼健康, 安全有效的治疗也可以预防骨折。

简单的事情, 诸如增加锻炼、保持健康体重、减少饮酒和减少吸烟量都可以减少骨折风险, 保证无忧退休生活。

如果您有骨质疏松症家族史或年过50并曾经在轻微磕碰或跌倒后发生骨折, 请向医生咨询您患骨质疏松症的风险。接受治疗可能有助于预防再次发生骨折。

请您珍爱骨骼和保证安全。

骨质疏松症的风险因素

- 65岁或以上
- 看似轻微的外伤曾经造成骨折
- 骨质疏松症家族史
- 体重较低
- 服用会影响骨骼健康的药物
- 体力活动较少
- 吸烟
- 过量饮酒

您可以通过医生安排介绍一项简单的骨质疏松症检测。

**欲了解更多资讯, 请访问
www.osteoporosis.org.nz**

TUG 测试

计时起立行走测试 (TUG) 是一项旨在评估肌肉力量和平衡能力的简单测试。您无需穿特殊鞋袜，穿日常鞋子即可。如果您平时行走时需要助行器具，也可以使用。

测试内容

测试开始时，您先坐在一个椅子上，然后站起来走三米，再转身返回椅子，然后坐下。

通过秒表测量您需要多长时间才能走完。医生或医务人员可以根据测量结果提出建议，制订防止跌倒的措施。

锻炼指导人员也可以实施 TUG 测试，以便发现适合您的锻炼项目以及这些项目是否有积极作用。



您的 身体

珍爱您的身体 –
您的身体陪伴您走过
一生, 珍爱自己的
身体, 可以更加长寿和
活得更好。

双脚

随着人体衰老, 双脚的形状会发生改变或者失去某些感觉。但是, 正常衰老不应该出现双脚疼痛。

- 经常洗脚有助于预防感染。
- 彻底晾干双脚, 尤其是脚趾之间。
- 经常修剪脚指甲, 如果需要则请人帮助。
- 保持双脚温暖, 避免会限制血液循环的袜子或连裤袜。
- 如果出现双脚疼痛或肿胀, 或者出现诸如跨趾滑液囊炎等问题, 请就诊足病医生或医务人员。
- 选择带防滑鞋底的合脚平跟鞋。
- 如果您双脚出现感觉改变或丧失, 请告知足病医生或医务人员。

视力

随着人体衰老, 视力也会发生变化。判断距离和深度会越来越难, 强光和光线改变会影响视力。请通过以下措施保持视力健康:

- 每年看一次医生, 以便接受眼科检查, 至少每两年看一次验光师。如果发现视力改变, 请立即告知医生或验光师。
- 保持眼镜清洁, 务必佩戴正确矫正度数的眼镜。
- 花时间适应新眼镜, 尤其是双焦眼镜。佩戴双焦眼镜时, 上下台阶和楼梯会尤其难以迈步。
- 在晴朗日子里, 外出要戴帽子和太阳镜。
- 如果光线突然改变, 应先停下, 等待眼睛适应光线后再继续前进。
- 食用大量水果和蔬菜有助于保持眼睛健康。



听力

听力丧失虽然正常, 但也是一个缓慢过程, 因此您可能无法立即发觉听力改变。

如果电视音量很大但您感觉非常正常, 或者在小组交谈时您跟不上大家的话题, 您则应该接受听力测试。

耳部问题会造成眩晕, 影响平衡能力。如果问题持续时间过久, 治疗效果就会降低。

卫生部支持一系列听力和视力服务。欲了解更多资讯, 请访问卫生部网站
www.health.govt.nz

控制排尿

任何年龄的人都会出现大小便控制问题, 因此, 请与您的医生或医务人员讨论此问题, 而不必感到尴尬。如果您每次都急着如厕, 就会增加绊倒和跌倒的风险。

如果您有这些问题, 请确保:

- 正常摄入液体, 因为减少液体摄入通常会加重而不会改善尿失禁。
- 茶、咖啡和某些软饮料含有咖啡因。如果您发现喝这些饮料时会增加如厕次数, 可以减少饮用量或尝试不含咖啡因的饮料。
- 请咨询您的医生, 了解您正在服用的药物是否会影响大小便控制。

“ LISA, 44岁, 来自惠灵顿

我公公的听力有问题, 但他置之不理。等到需要帮助时就几乎已经太晚了。他不佩戴助听器, 就什么也听不见。



健康饮食

随着人体衰老, 摄入大量营养素和维生素至关重要。饮食中应该包括大量健康食物, 例如含钙的全麦谷物、牛奶和奶酪, 每天吃五份水果或蔬菜。

不要忘记, 冷冻蔬菜的营养价值与新鲜蔬菜一样, 而且更方便。

保持液体摄入量, 尤其是在炎热天气里, 与健康饮食同样重要。每天在手边放一杯水, 以提醒自己喝水。

如果您担心自己的体重或食欲, 请咨询您的医生。

饮酒

随着人体衰老, 我们会对酒精影响更加敏感。

酒精可以增加或减弱某些药物的作用, 或者加重药物的副作用。

过度饮酒会造成健康问题, 或者加重现有健康问题, 例如糖尿病和精神健康问题。

许多人需要在变老后减少饮酒量, 有些人需要彻底戒酒。

**如要改变, 从来不晚。
欲了解更多资讯, 请访问网站
www.alcohol.org.nz**

跌倒和脑震荡

对于老人来说, 跌倒是脑外伤的首要原因, 因此, 如果您或您照顾的人士曾经跌倒过, 则需要考虑由医生进行脑震荡检查, 这一点非常重要。

脑震荡是一种脑外伤。发生脑外伤时不一定曾经磕碰头部或失去意识。

关于脑震荡, 请记住脑震荡的2个R:

- **(Recognise) 识别**脑震荡的体征和症状。
- **(Refer) 转诊**至医生处接受脑震荡评估。

有关更多信息, 请访问网站

www.livestronger.org.nz/home/i-am-over-65/concussion

用则进， 废则退！



保持活跃和定期锻炼是
对自己的最好奖赏, 您可
以走路、游泳或在家中做
轻体力活动。

锻炼有助于增加腿部和
躯干力量, 从而改善平衡
能力和降低跌倒风险。

锻炼还可以:

- 保持骨骼强壮
- 增加体力
- 改善睡眠
- 帮助您外出走动
- 控制血压、血糖水平和体重

噢, 还可以使您对自己感觉良好。



社区小组 增强体力与平衡

我们通过多种方法帮助新西兰人更加长寿和生活更好, 其中一种方法是支持在新西兰全国范围内设立社区小组增强体力与平衡的锻炼班。

临床研究证明, 当人们通过锻炼身体以增强腿部和关键部位的能力时, 平衡功能也随之而得到改善, 跌倒的风险会降低近三分之一。

锻炼班有哪些内容?

将根据所在社区的具体需求设立锻炼班。有些社区可能会喜欢随乐起舞, 有些社区可能会喜欢在一个安静的环境锻炼。有些社区还可能希望以多种风格或语言设立锻炼班, 以满足社区成员的需求。

参加锻炼班是否需要穿 lycra (莱卡) 或 特殊服装?

除非您自己想穿, 否则不需要。锻炼班将由您所在社区的人员为您所在社区的人士举办。

唯一的要求是穿着方便活动的舒适衣物和平跟舒适鞋。

我会跟得上吗？

每个锻炼班将结合旨在降低跌倒、骨折和髋关节骨折的锻炼项目，满足九项评估标准。如果锻炼班满足这些要求，则会带有一个代表社区小组增强体力与平衡认证的“打勾”标记。

所以，您无需担心是否能够跟得上。虽然参加锻炼班时，您可能会有点呼吸困难，但这些锻炼班的锻炼项目不会对您造成伤害。

谁可以参加？

所有年满65岁并有跌倒风险或曾经跌倒过的新西兰人都应该尝试参加。

如何找到一个锻炼班？

每个地区都有可以参加的各种锻炼班。请向医务人员咨询锻炼班情况，注意锻炼班广告海报，或者询问所在社区的人士。

加入您就近的锻炼班

请访问 www.livestronger.org.nz 在‘Find a strength and balance class’(增强体力与平衡锻炼班)下查找您附近的锻炼班。

您不仅会结识新朋友，变得更健康，同时也找会玩得很开心。

如何知道自己是否有跌倒的“风险”？

如果您在过去一年内曾经发生滑到、绊倒或跌倒，不借助双手无法从椅子上站起来，或者因为怕失去平衡不敢参加各种活动，那么您可能有跌倒的风险。

如果无法确定，请咨询您的医生或保健专业人士。

跌倒和脑震荡

如果您或您照顾的人士曾经跌倒过，您需要请医生检查是否有脑震荡，这一点非常重要。

脑震荡是一种脑损伤，您无需撞到脑部或甚至没有丧失意识也可出现脑损伤。

对于脑震荡，请记住脑震荡的2个R：

- **(Recognise)** 识别脑震荡的体征和症状
- **(Refer)** 转诊至医生处接受脑震荡评估

欲了解更多资讯，请访问网站

www.livestronger.org.nz/home/i-am-over-65/concussion

居家增强体力和平衡

如果您曾经跌倒或认为有跌倒风险但因为身体或健康限制而无法参加社区小组体力和平衡锻炼班，您可能有资格获得居家增强体力和平衡支持。

请咨询您的医生或医务人员，了解您是否符合资格要求。

选择 ‘打勾’

我们为社区小组体力和平衡或居家增强体力和平衡锻炼班制订了九项评估标准，只有符合这些标准的锻炼班才能使用我们的质量标志。在选择锻炼班时请查看打勾标志，了解其是否符合国家标准。

国家技术顾问小组为面向老年人的社区和居家增强体力和平衡锻炼班制订了这些标准。

这些标准得到研究和证据的支持，可以根据要求提供。





提前计划

很显然，跌倒常发生在意料之外。
但您可以通过以下简单方法做好准备：

- 将电话放在伸手可及的地方，甚至在地板上。
- 准备一把备用钥匙，放在户外一个安全的地方或交给您信任的人，以便在需要时可以拿到钥匙。
- 佩戴一个个人医疗报警器。

与朋友、家人或邻居讨论您的计划。

“ 来自惠灵顿的**GREY POWER**
老人团体成员

我总是随时把手机带到花园里。如果身上没有口袋，我就把它放在肩部胸罩带下 … 如果绊倒后手机在花园的另外一侧，那进花园时携带手机还有什么意义？

您应该这样做

寻找周围是否有坚固的家具，弯曲双膝，翻身侧卧。



用手撑起，将自己向上推至侧坐姿势，然后采取四肢着地跪姿。



用手抓着椅子以得到支撑，用手向上推动，并尝试转动坐到椅子上。



练习自己站起来

您可能已经很久没有尝试先躺在地板上再站起来了。您可以尝试一下这个动作，以便自信在跌倒后可以自己站起来。
尝试一下这个动作时确保有人陪伴您。

根据需要随时休息，掌握节奏，避免精疲力竭。

如果无法完成，可以休息后再试。

如果跌倒

- 保持冷静。
- 决定是否要尝试站起来。
- 采用第21页上的图示方法。
- 如果第一次没有成功, 可以休息后再试。
- 如果经过努力后自己站起来了, 需要及时寻求医疗服务, 在下次就诊时告知您的医生或医务人员您的跌倒情况。
- 如果您无法站起来, 尝试拿到电话或大声呼喊引起他人注意, 在救援到来前, 尽可能保持舒适姿势。
- 对于老人来说, 跌倒是脑外伤的首要原因, 因此, 需要考虑由医生进行脑震荡检查, 这一点非常重要。脑震荡是一种脑外伤。发生脑外伤时不一定曾经磕碰头部或失去意识。

欲了解更多资讯, 请访问

www.livestronger.org.nz/home/i-am-over-65/concussion

个人报警器

如果您有个人报警器, 请时刻佩戴, 尤其是在夜间。照明不足和着急如厕均是造成夜间跌倒的危险因素。

我们了解到, 许多人曾在跌倒后未启动报警器, 因为害怕给人造成麻烦。我们建议, 如果您无法拿到电话或呼叫帮助, 您必须启动报警器。接警者绝对不会认为这会带来麻烦。如果您的家人知道在您需要的时候会得到帮助, 他们会安心许多。

**在紧急情况下, 千万不要因为害怕或尴尬而不愿致电111。
接电话者的工作就是帮助您, 也接受过相关培训。**



居家安全 清单

不要为了降低跌倒风险而把自己限制在所谓的安全区里，但您可以通过以下改进增加居家安全性。

地毯块

地毯块虽然看起来很漂亮, 但却是家中最危险的绊倒风险之一, 应该查禁。

我们当然是在开玩笑(不是真的),
但请花点时间检查地毯块:

问题	行动	应采取的措施
如果走在地毯块上面时 它四处移动 (甚至只是有点移动):	用防滑垫固定地毯块。	<hr/> <hr/> <hr/>
如果地毯块: • 边缘磨损 • 四角卷起 • 中间皱起或突起 -	请修理、捐出或替换。 虽然您可能对地毯块 有感情, 但它最终会 把您绊倒。	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



梯子

如果您在家中使用梯子, 确保没有缺失、断裂或松动的部件, 因为不值得冒险。

买梯子时, 请查看是否有按标准 (AS/NZS 1892.1.1996) 批准的标签。使用前还要阅读使用说明。

照明

为保证防止跌倒的居家安全, 照明是最容易和最有效的措施之一:

问题	行动	应采取的措施
如果家中的照明灯亮度不足或所在位置无效:	在天花板照明灯无法照到的地方使用区域灯。 增加照明灯瓦数。 如果您经常起夜, 请使用夜间照明灯。 灯泡坏后尽快更换。	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
如果照明灯太亮或在坚硬表面产生强光:	更换为磨砂灯泡。 如果您经常在晚上起床, 请用夜间照明灯替代头顶照明灯。	<hr/> <hr/> <hr/>
如果您没有户外照明灯或照明不足:	请专业人员安装一个自动安全照明灯(在前后门, 沿着房屋通道)。市场上有许多产品可供选择。	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

浴室

问题	行动	应采取的措施
要避免在浴室内滑到和跌倒：	务必使用浴室垫。 如果需要, 在淋浴或盆浴里使用防滑垫。	
如果您无法轻松坐上马桶和从马桶上下来或者 如果您不借助毛巾架或水龙头则无法进出浴缸或淋浴室：	在浴室周围安全牢固和妥善定位的扶手。	
如果您站着淋浴时感觉不稳或不舒服 -	使用浴室凳和手持花洒。	
如果您将镜子安装在脸盆或壁架上, 而您要倾斜来看让您感觉不稳定:	安装一个拉出式镜子, 这样您就无需倾斜了。	



卧室

问题	行动	应采取的措施
如果您在清晨的平衡能力有点差：	起床时不必着急。 侧身后缓慢坐起, 然后再站起来。 在准备好之前不要尝试走动。 尝试坐下穿衣服。	_____
其他卧室提示	铺床时不必着急。 一次只拉动一层, 防止扭伤腰。 坐在床缘时, 双脚应该能够接地。如果不能, 则需调整床的高度。 安装一个床边灯, 确保可以在床上轻松打开灯。 务必保持卧室整齐。	_____



厨房

问题	行动	应采取的措施
如果要避免受伤, 需要确保厨房设置适合您。	<p>将每天要使用的物品放在轻松拿得到的地方, 避免持续弯腰和过度伸展。</p> <p>尝试使用拾取工具。</p> <p>如果需要拿取高处物品, 使用稳固和安全的梯凳。</p> <p>向烤箱或洗碗机中放入或拿取盘碟时, 坐在或站在一旁, 不要在门前弯腰。</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>





起居室

问题	行动	应采取的措施
如果您不磕碰物品就无法走入房屋：	<p>撤除您不需要的家具或物品。</p> <p>减小大件物品的体积，以便创造更多自由空间。</p> <p>清除纸张和其他不必要的物品。</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
如果您从椅子上无法轻松拿到电话：	<p>购买一个无绳电话。</p> <p>保持手机有电，时刻靠近身边。</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
如果您的通道上有电线：	<p>将电线放在家具下或靠近墙壁，再用胶布固定。</p> <p>如果可能，改变电器位置或房屋布局（如果家具太重，则请人帮助）。</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>





扶手可以挽救生命。
今天就在家里安装扶手。
好扶手不仅要稳固，
长度还要超过最后的
台阶。

鞋要带有橡胶底，还要
低跟、有支撑和合脚。

户外

问题	行动	应采取的措施
做园艺是保持身体健康和定期获得维生素D的最好方式。	<p>避免提重物, 将重物分解为小件。</p> <p>使用长把和轻便工具, 避免长时间弯腰。</p> <p>使用的工具和梯凳要良好维护。</p> <p>不要和顽固的杂草拔河(可以使用其他方法!)。</p> <p>弯腰和直立时保持身体稳定。</p> <p>如果需要则寻求帮助。</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
冬季里	如果冬季里通道上结冰, 确保在冰上撒盐或沙子, 务必使用扶手。	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

做园艺是保持身体健康
和定期获得维生素D的
最好方式。



个人安全

问题	行动	应采取的措施
要时刻注意安全：	穿着合脚的平底鞋, 防滑鞋底, 以增加稳定性。	
	请穿带防滑鞋底的合脚拖鞋。	
	避免穿袜子或长筒袜在家中四处走动。	
	定期检查视力。	
	如约看您医生或其他医务人员, 接受定期体检。	

跌倒和脑震荡

关于脑震荡，请记住脑震荡的2个R:

- **(Recognise)** 识别脑震荡的体征和症状。
 - **(Refer)** 转诊至医生处接受脑震荡评估。

发生脑外伤时不一定曾经磕碰头部或失去意识。

有关更多信息, 请访问网站

www.livestronger.org.nz/home/i-am-over-65/concussion

按自己的节奏做事

如果您的待办事项清单很长，按自己的节奏做事。在每个待办事项旁标注一个日期，然后一项接一项地完成。

欲详细了解您所在地区的健康和残障支持服务, 包括改进您的居家环境, 请联系您的家庭医生获取更多帮助。

如果您希望详细了解在您跌倒后 ACC 可以提供哪些帮助, 更重要的是如何防止再次跌倒, 请致电 0800 222 950, 联系客服中心。

如果您因为残障无法进出和在家周围行动, 您可能有资格享受居家改进补助, 以帮助您继续住在家或返回家中。

您所能获得的补助金额取决于所需要的工程费用, 您可能需要接受收入和现金资产评估, 以便判断您是否需要支付部分改进工程费用。

第一步是联系卫生部设备和改进服务处 (EMS) 的居家改进资格评估员, 以便根据您的残障需求确定最高性价比的改进选择以及是否为这些改进提供资金补助。

如果您符合卫生部的资金补助要求, EMS 评估员会帮助您申请资金补助。

欲了解更多资讯, 请访问:

www.govt.nz/browse/health-system/help-in-your-home/modifying-your-house/

安全出行

除了要保证居家安全外, 您还可以采取一些措施保证出行安全:

- 请花时间检查周围情况, 尤其是与朋友一起外出时。
集体社交或步行时最容易分神。
- 如果需要, 请使用助行器具, 这不仅可以帮助您, 还可以提醒他人为您着想。
- 在瓷砖地面上和湿滑区域行走时要格外小心, 尤其是在购物中心和超市里。

- 乘坐巴士或火车时, 请求司机或乘务员在您未入座前不要启动车辆。
- 向当地市议会报告所在社区的危险区域, 例如缺失的扶手、通道地面不平、路面湿滑和照明不足等。
- 外出时随身携带手机。





BAKE
NEW
SIC

A close-up photograph of a peach tree branch. Several ripe, yellowish-orange peaches are hanging from the branches among green leaves. A person's arm, wearing a blue sleeve, is visible on the left side, reaching towards the fruit. A green bucket is partially visible at the bottom left.

积极活动，
保持健康，
更加长寿和
活得更好。

WWW.LIVESTRONGER.ORG.NZ

**LIVE STRONGER
FOR LONGER**

PREVENT FALLS & FRACTURES