



「我每年讓眼科  
醫生檢查一次視  
力。去年,我發  
現自己需要新  
眼鏡。」

您可如何預防摔倒:

# 接受視力 檢查

您為了防止摔倒而能夠做的三件事情:

- 1 開始一項定期鍛煉計劃
- 2 請您的健康護理提供者檢查您的藥物
- 3 提高住宅的安全

CDC FOUNDATION  
MetLife Foundation





您可如何預防摔倒：

# 開始一項定期鍛煉計劃

您為了防止摔倒而能夠做的另外三件事情：

- 1 接受視力檢查
- 2 請您的健康護理提供者檢查您的藥物
- 3 提高住宅的安全

CDC FOUNDATION  
MetLife Foundation



「鍛煉使我更加強壯,也使我自我感覺更好。」



照片由 Jake Paouis 提供

您可如何預防摔倒：

# 提高住宅的安全

您為了防止摔倒而能夠做的另外三件事情：

- 1 開始一項定期鍛煉計劃
- 2 請您的健康護理提供者檢查您的藥物
- 3 接受視力檢查

「我高興的是在我家的樓梯兩側都安裝了欄桿。」

CDC FOUNDATION  
MetLife Foundation



Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention



您可如何預防摔倒：

# 請您的健康護理提供者檢查您的藥物

您為了防止摔倒而能夠做的另外三件事情：

- 1 開始一項定期鍛煉計劃
- 2 接受視力檢查
- 3 提高住宅的安全

CDC FOUNDATION  
MetLife Foundation



「我和醫生討論我的藥物。有一種藥物使我頭暈，因此他給了另一種藥物處方。」

