

「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



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

「鍛煉使我更加強壯,也使我自我感覺更好。」



照片由 Jake Pauls 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



「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。」

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

