頁1

香港特別行政區政府消防處

救護知識

家居意外知多少長者篇

引言

隨著年紀增長，老人家的身體機能逐漸衰退，容易導致意外發生。結果可能令到他們受傷、住院，甚至殘廢而失去自我照顧能力。本單張目的是提供一些長者常常遇到的家居意外預防措施，及在意外發生後的簡易急救和求援方法。

跌倒

原因：

環境因素、步履不穩、視力減弱等。

預防：

時常清理好地上之雜物。

於家中裝置足夠電燈，使光線充足。

避免用摺椅作踏腳用途。

保持地板乾爽，並時常檢查地板有否損壞，以免絆倒。

避免於曬晾衣物時站於小座椅、木箱上。

儘可能於浴室地上放置防滑膠墊。

適量運動，保持身體肌肉力量。

留意所穿衣服的衣袖或褲管是否過長。

走路時，保持身體平衡，慢行及切勿急躁。如有需要，使用手扙或助行工具。

確保配戴的眼鏡合適，有助視物清晰。

急救法：

保持鎮定。如有需要，立刻求援。

檢查傷者氣道是否暢通（可否說話），呼吸是否足夠及血液循環是否正常（觀察面色、呼吸深度、呼吸速率等）。

如呼吸及血液循環正常，檢查身體其他部位有否受傷。

如有出血情況，檢查傷口有沒有異物。如無異物，可用一些清潔敷料覆蓋傷口，並用手在傷口上加壓止血，與及把傷肢提高，減少出血。

如受傷部位出現任何畸形或腫脹情況，切勿移動傷處，立刻求援。

窒息

原因：

進食時說話、大笑而引致被異物硬塞；食物的體積、軟硬度等不適合老年人進食。

預防：

用膳前，先把飯菜切成小塊，方便咀嚼。

用膳時，先把食物完全咀嚼才吞嚥。

用膳時，避免說話或大笑。

確保配戴的假牙合適，以防脫落。

進食柔軟或黏性的食物時要加倍小心。

急救法：

保持鎮定。

立刻求援。

如有需要，進行心肺復甦法。

誤服藥物 / 服用過量藥物

原因：

對葯物缺乏知識；沒有按照醫生處方吃葯、服食他人的葯物等。

預防：

有病時要看醫生，切勿在街上胡亂購買成葯服用。

不可服食他人的藥物。

服食藥物前，檢查清楚葯物名稱、份量、服用時間及確保服用方法正確。

避免把多種藥物貯存於一個器皿內。用完的盛藥器皿應棄掉，不應用作存放其他藥物。

頁2

急救法：

保持鎮定。立刻求援。

檢查氣道是否暢通，呼吸是否足夠及血液循環是否正常。

如有需要，進行心肺復甦法。

如傷者昏迷但呼吸及血液循環正常，把傷者置於側臥位置。

如傷者清醒而呼吸及血液循環正常，可給予傷者大量清水飲用，但切勿刺激患者嘔吐。

帶同服過的藥物及嘔吐物前往就醫。

燒傷 / 燙傷

原因：

不小心，缺乏安全意識。

頁3

預防：

煮食時，小心爐火，煮食用具如鑊煲之手柄應轉置靠牆邊。

打開煲蓋時，小心蒸氣突然湧出。

小心處理滾油、滾水、滾湯等。

拿取熱燙器皿時，應戴上隔熱手套。

進食前，先檢查食物或飲品的溫度。

所有熱燙的飲食、用具如熨斗等應妥善放置，不可放近檯邊。

沐浴前緊記先試水溫。

為免火警發生，冬天時小心使用暖爐，切勿把衣物靠近暖爐及不可於屋內生火取暖。

中風、糖尿病人的周邊神經感覺較差，故在接觸熱燙的東西前應加倍小心。

處理方法：

保持鎮定。如有需要，立刻求援。

檢查傷者的面貌（例如是否不適、清醒）及反應（例如說話、行動是否自如）是否與平常有異。

檢查身體被燒傷或燙傷之部份。

用大量流動清水沖洗傷口，以助降溫和減輕痛楚。但如傷者感到冷或發抖，立即停止沖洗。

用敷料或保鮮紙覆蓋傷口，減低受細菌感染的風險。

勿胡亂塗上藥物或其他物質如牙膏、豉油。

小心處理水泡，切勿將它刺破。

切勿除去黏在燒傷處的任何東西。

避免對傷口使用冰敷，以免凍傷。

小心移除傷口上的貼身衣物及首飾。

求援

如有需要，可致電999或消防通訊中心2735 3355要求救護服務。

保持鎮定。

告訴接線人員傷者如何受傷及身體那部份受傷。

告訴接線人員傷者是否清醒。

清楚說明事發地址，前往路線及你家中電話號碼（或其他聯絡報案人的電話號碼）。

待接線人員表示沒有其他問題才掛線，切勿心急。

頁4

總結

意外是不可避免，但是可以預防的。對於老人而言，有效的預防措施可減低因意外而帶來對身心的傷害，並增強他們的自我照顧能力及信心，促進健康生活。