

保命防「跌」

依據行政院衛生署統計結果顯示，2009年光是跌倒（落）引發的死亡案例，全國就有1,047件；40歲以上，每5歲年齡區間死亡人數皆超過50人；2008年嬰幼兒就醫原因排行榜，跌傷（8.03%）也高居第一。如何保護小孩、老人免於跌傷威脅，已是社會不容忽視的問題。

跌傷是居家意外之首！而跌倒只是不小心、精神狀況不佳引起的嗎？國民健康局2005年曾就中老年人跌倒議題進行訪問，其中42.3%的老人將跌倒歸於環境因素；54.1%的老人則歸於個人因素，又以突然頭暈、眼前一片漆黑（眼黑矇）最為常見。

國民健康局表示，老年人可能因為血栓、自主神經或循環系統失調，或因服藥影響新陳代謝，電解質不平衡等狀況，引發暫時性腦缺血、起坐性低血壓等毛病；若如廁、睡醒後突然起身，很有可能因眼黑矇、暈眩而跌倒。至於環境因素，則牽涉到地面材質、坡度、雜物、鞋底材料及磨損程度；甚至是地面水分、灰塵、油漬等變數，都可能造成滑（跌）倒受傷。

防滑是止跌必要措施。經濟部標準檢驗局表示，由於跌倒成因過於複雜，國際間並沒有一致的防滑安全標準及測試方法，不過目前已有民間機構引用美國材料試驗協會ASTM F1679標準試驗方法，自行訂立安全等級供業界參用。考量我國人口密度、住家型態與日本相似，標檢局也參考日本JIS標準，制定CNS 3299-12標準，適合量測潮濕地板陶瓷面磚的防滑係數；局內未來也將提供檢測服務，並推廣給地磚業者作為參考。

建議民眾則可以目視、觸摸自行估量地磚的防滑效果。表面有凹凸紋路、觸感的磁磚防滑效果較佳；部分釉面磁磚雖有凹凸造型，觸摸時表面卻無粗糙感，止滑效果較不理想。除了磚面，磁磚間的接縫也有止滑效果。部分家庭喜歡在浴室使用大塊地磚，以為容易保持乾淨，其實並不安全。檢驗局建議民眾可考慮使用僅數公分大小的馬賽克瓷磚，以小塊磁磚拼貼圖樣，看來美觀，密集的溝縫也能提高止滑效果。

內政部建築研究所目前也正研擬在「建築物無障礙設施設計規範」內，針對不同場合的地面防滑訂定安全標準；未來政府主管機關可依此標準，規範建物地面的防滑性能，保障民眾「行」的安全。不過，民眾現在還是可以D. I. Y. 改善居家、戶外防滑狀況，「保命防跌」！

室內防跌小撇步

- 保持地面乾燥：除了注意浴廁、廚房地板的水漬與油垢，居家修繕業者建議，部分客廳鋪設木地板、大面積拋光石英磚，清潔時應注意水量適中，最好能用乾布再拖一次。
- 改善照明：特別是客廳、樓梯、臥室和浴室間的走道，不論晝夜，都應能清楚看見通道。
- 保持地面平坦、清除障礙物：清除地面上電池、玻璃珠、硬幣等雜物；電線應避開出入動線；整平庭院地面凹凸部分。此外，選購傢俱（如：沙發、桌、椅、矮櫃等）應避免有尖、硬的凸角或邊緣，並將其安置固定。
- 使用輔助器材：防滑條、防滑墊、地毯、軟質地墊、防滑液、防滑膠帶、使用欄杆和安全扶手

「今日跌倒的人，也許明天將站起。」俗諺固然激勵人心，但現實情境中，一次的跌倒可能造成終生遺憾。民眾若能注意居家、戶外防跌，適時使用防滑商品和輔助器具，俾使家人免於跌倒威脅，生活更安心。（文摘自消基會網站）

嘉義區監理所 關心您