

老年人 安全常识

苏 辉/编著



安全从点滴做起，老年人更应予以重视

老年人更应该增强安全意识和防范心理，这不仅仅是老年人自己的事，更是老年人家庭的事。本书就是告诉老年人在日常生活中有哪些安全要点要时刻牢记，帮助老年朋友度过幸福晚年。

这是一本教你掌握老年人生活保健知识的科普书

建议配合二维码一起使用本书

▶ 本书特配线上阅读资源

1 配套电子书及音频

本书配套电子书及音频，随时阅读，方便快捷。

2 系列丛书电子书及音频

包含“老年健康生活丛书”其他9本书电子书及音频。

3 心血管健康讲座音频

听老年人心血管健康讲座，学会预防心血管类常见病。

4 饮食健康讲座音频

听膳食与营养健康讲座，学会老年人健康饮食搭配。

5 阅读交流群

同本书读者一起交流阅读心得，分享生活中的保健妙招。

6 阅读助手

为读者提供：专属阅读服务、个性阅读需求、多元阅读交流，提高阅读效率。

▶ 获取步骤

【1】---- 微信扫描本页二维码

【2】---- 关注出版社公众号

【3】---- 点击即可获取资源



微信扫码 <<<

获取本书线上资源

老年人

安全常识

苏 辉 © 编著



华龄出版社

责任编辑：高志红

责任印制：李未圻

图书在版编目（CIP）数据

老年人安全常识 / 苏辉编著. —北京：华龄出版社，2020.3

ISBN 978-7-5169-1582-0

I. ①老… II. ①苏… III. ①老年人—安全—知识
IV. ①X956

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2020）第 008413 号

书 名：老年人安全常识

作 者：苏 辉 编著

出版人：胡福君

出版发行：华龄出版社

地 址：北京市东城区安定门外大街甲57号 邮 编：100011

电 话：010-58122246 传 真：010-84049572

网 址：<http://www.hualingpress.com>

印 刷：北京市大宝装璜印刷厂

版 次：2020年6月第1版 2020年6月第1次印刷

开 本：710mm × 1000mm 1/16 印 张：7

字 数：45千字

定 价：28.00元

版权所有 翻印必究

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换



录

一 家庭安全 / 001

家庭安全隐患有哪些？ / 001

家居环境如何注意防止老年人跌倒？ / 002

老年人如何防跌倒？ / 003

家庭火灾一般由什么引起？ / 005

居家生活中有哪些用电安全隐患？ / 007

怎样正确设置电源插座？ / 009

使用电源插座时应注意什么？ / 010

家庭生活中使用电器时应注意什么？ / 011

如何预防家用电器火灾？ / 013

家用电器或线路着火应该怎样扑救？ / 016

怎样安全使用燃气灶具？ / 017

如何检查燃气具是否漏气？ / 018

- 有哪些应急措施应对燃气泄漏？ / 019
- 使用热水器应注意些什么？ / 020
- 厨房着火如何处理？ / 022
- 如何安全使用空气净化器？ / 022
- 家庭如何防盗？ / 023
- 乘坐电梯时电梯发生故障怎么办？ / 025

二 饮食安全 / 026

- 食物中毒是怎么回事？为什么老年人容易食物中毒？ / 026
- 食物中毒有哪些症状？ / 027
- 发生食物中毒，如何处理？ / 028
- 哪些食物易中毒？如何应对？ / 029
- 如何预防食物中毒？ / 033
- 从安全角度出发，老年人饮食应注意哪些问题？ / 034

三 用药安全 / 037

- 老年人用药应注意哪些问题？ / 037
- 老年人用药十忌是什么？ / 040
- 常用的补药有哪些？ / 043
- 老年人服用补药有哪些讲究？ / 045

四 出行安全 / 048

- 老年人日常外出应注意些什么？ / 048

老年人应怎样安全骑电动车出行？ / 049

老年人如何安全乘公交？ / 050

老年人驾车出行应注意什么？ / 052

老年人出游前有哪些注意事项？ / 053

老年人在外旅游时应注意些什么？ / 055

五 起居安全 / 057

老年人日常生活起居中有哪些安全问题需要注意？ / 057

老年人如何安全度春？ / 059

老年人如何平安度夏？ / 062

老年人如何健康度秋？ / 064

老年人如何安全过冬？ / 067

老年人运动锻炼时有哪些问题要注意？ / 069

走路锻炼有什么好处，应怎样进行？ / 071

老年人走路锻炼应注意些什么？ / 073

哪些老人不适于跑步？ / 074

老年人跑步锻炼应注意些什么？ / 074

哪些老年人不宜跳广场舞？ / 076

老年人跳广场舞要注意些什么？ / 078

六 财产安全 / 081

老年人为什么容易被骗？ / 081

骗子都有哪些伎俩让老年人上当受骗？ / 083

- 老年人防骗的原则有哪些？ / 085
- 生活中如何看穿常见骗术、正确应对？ / 086
- 如何防范电信网络诈骗？ / 091
- 电信网络诈骗主要有哪些？如何应对？ / 092
- 如何防范手机诈骗？ / 094
- 发现被骗了怎么办？ / 094
- 老年人防骗应注意什么？ / 095
- 居家老人如何防盗？ / 096
- 遭遇入室盗窃或抢劫时如何应对？ / 098

七 手机使用安全 / 099

- 老年人如何选购手机？ / 099
- 手机充电应注意些什么？ / 100
- 老年人使用手机要注意些什么？ / 101
- 哪些老年人不宜长时间使用手机？ / 101
- 老年人如何保障手机支付安全？ / 102
- 老年人如何安全使用微信？ / 103



一、家庭安全



家庭安全隐患有哪些？

家庭中的安全隐患，主要有以下几个方面。

一是用“电”。如今家庭中的电器设备越来越多，大大方便了人们的生活，但同时带来的问题就是若使用不当，会引发家庭安全事故。如线路老化，就很有可能造成电线短路，引发火灾；电器周围堆放易燃、易爆物品，也易引起火灾。

二是用“气”。现在多数家庭都使用天然气或煤气灶，在使用方便的同时也存在安全隐患：管道、阀门漏气，或在烹饪过程中离开，锅内食物溢出



将火苗扑灭，发生煤气泄漏，遇明火引起爆炸。还有的家庭使用直排式燃气热水器，使用不当，也易煤气中毒。

三是用“水”。与电和气相比，由水引起的危害相对没那么严重，但是水管和水龙头一旦破裂，也会造成严重的后果，不仅浸泡了自家的东西，还会殃及楼下邻居。

四是生活细节不注意。如没有家庭安全设备：烟雾报警器、家庭灭火器、安全插座等；安全生活习惯未养成：家庭取暖器临睡前不断电、在床上吸烟、家庭厨房大功率电器未配置专用插座，而是使用接线板、瓶装标签与内置物不一致、没有规划逃生路线等。

家居环境如何注意防止老年人跌倒？

大部分老年人都是在家里跌倒的。但是，只要做好一些预防措施就可以大大降低跌倒的风险。①地面平整，去除室内的台阶和门槛，地面要防滑，把室内所有小地毯拿走，或使用双面胶带，防止小地毯滑动。②入口及通道通畅，台阶、门槛、地毯边缘无障碍。尽量避免东西随处摆放，电线要收好或固定在角落，不要将杂物放在经常行走的通道上。③浴室安装防滑地板或地砖，尤其是在地湿的时候可以止滑；淋浴间和浴缸要有防滑垫或止滑表面。淋浴间如果有带扶手的椅子，要放在接近水龙头的地方，且用手持式的莲蓬头就可以坐着淋浴。浴室中在马桶旁、浴缸旁安装稳固的扶手及呼

叫器。④改善家中照明，使室内光线充足，老年人床边应放置容易伸手摸到的台灯，最好还有紧急呼叫设施；卧室及浴室安装夜灯。⑤尽量设置无障碍空间，不使用有轮子的家具，日用品固定摆放在方便取放的位置，不随意变动；房间内床和家具之间要有足够的空间可以行走，放一张椅子，这样换衣服时就可以坐着。⑥厨房地板要可以止滑、不反光。橱柜里的东西不要放得太高或太低，要放在不需要别人帮忙就可以拿到的地方。拿东西时尽量不要爬上梯子或踩在凳子上，也千万不要踩在椅子上。椅子要够稳（不要有轮子），还要有扶手，扶手不要太高或太低，方便坐下或站起来。⑦如家中养宠物，将宠物系上铃铛，以防老年人不注意时绊倒摔跤。

老年人如何防跌倒？

老年人跌倒的发生并不是一种意外，而是存在潜在的危险因素，老年人跌倒是可以预防和控制的。老年人跌倒是多因素交互作用的结果，通常有生理原因、心理原因、环境原因、社会原因、服用药物等各个方面。从个人角度，纠正不健康的生活方式和行为，规避或消除环境中的危险因素，可以防止跌倒的发生。除了要增强防跌倒意识，加强防跌倒知识和技能学习之外，还应该做到：

1. 坚持参加规律的体育锻炼，以增强肌肉力量、柔韧性、

协调性、平衡能力、步态稳定性和灵活性，从而减少跌倒的发生。适合老年人的运动包括太极拳、散步等。

2. 合理用药。按医嘱正确服药，不要随意乱用药，更要避免同时服用多种药物，并且尽可能减少用药的剂量，了解药物的副作用且注意用药后的反应，用药后动作宜缓慢，以预防跌倒的发生。

3. 选择适当的辅助工具，使用合适长度、顶部面积较大的拐杖。将拐杖、助行器及经常使用的物件等放在触手可及的位置。有视、听及其他感知障碍的老年人应佩戴视力补偿设施、助听器及其他补偿设施。

4. 熟悉生活环境：道路、厕所、路灯以及紧急时哪里可以获得帮助等。

5. 衣服要舒适，尽量穿合身宽松的衣服。尽量避免穿高跟鞋、拖鞋、鞋底过于柔软以及穿着时易于滑倒的鞋。

6. 调整生活方式，包括避免走过陡的楼梯或台阶，上下楼梯、如厕时尽可能使用扶手；转身、转头时动作一定要慢；走路保持步态平稳，尽量慢走，避免携带沉重物品；避免去人多及湿滑的地方；使用交通工具时，应等车辆停稳后再上下；放慢起身、下床的速度，避免睡前饮水过多以致夜间多次起床；晚上床旁尽量放置小便器；避免在他人看不到的地方独自活动。

7. 防治骨质疏松。加强膳食营养，保持均衡的饮食，适当补充维生素D和钙剂；绝经期老年女性必要时应进行激素替代治疗，增强骨骼强度，降低跌倒后的损伤严重程度。

8. 改善家居环境，家人注意协助。

家庭火灾一般由什么引起？

家庭中最为常见，也最为严重的是火灾事故。引发家庭火灾的原因多种多样，归纳起来主要有以下几个方面。

1. 电气火灾。一是电气线路引起的火灾。电气线路设置不规范，现代化的家电日益增多，长时间、超负荷使用或产品质量不过关，极易使家用电器起火燃烧，引发火灾；二是电器设备使用不当引起的火灾。除了电气线路会引起火灾外，还有大量的电气火灾是由用电设备引起，因为电器的使用，主要是把电能转化成热能、光能、机械能等，这样必然要用到一些如灯、电动机、电加热器等的用电设备，这些设备和装置如选择不当，使用不合理，也极有可能发生火灾。



2. 燃气火灾。一是家用燃器具违规操作或维护不到位，

不注重对液化气灶具的维修和保养，液化气管道破损漏气引发火灾；二是燃器具放置不当，如通风不良、靠近火源或可燃物。

3. 用火不慎。一是厨房用火不慎：烧水锅壶盛水过满，水溢出熄灭火焰，照常放出的气体遇明火发生爆炸；烹饪时，油锅过热起火；农村中将做饭烧过的未完全熄灭的炉灰等物随



意倒在室外，遇风及可燃物燃烧酿成火灾。二是生活、照明用火不慎：夏季用蚊香，由于蚊香等摆放不当或电蚊香长期处于工作状态，而招致火灾；冬季用火炉、火盆取暖时

疏忽大意造成火灾；使用蜡烛照明时，点燃的蜡烛过于靠近可燃物，引发火灾。三是吸烟不慎：在家中乱扔烟头，



致使未熄灭的烟头引燃家中的可燃物；吸烟时躺在床上、沙发上未熄灭即入睡，引燃被褥、沙发，造成火灾；由于有些居民家中使用易燃易爆物品时

吸烟引发火灾等。

4. 小孩玩火。儿童未接受防火安全教育，不知道火的危险性，或因好奇玩弄火柴、打火机，引燃可燃物甚至引燃煤气、液化气等酿成火灾、爆炸等悲剧。

居家生活中有哪些用电安全隐患？

家庭中的用电事故多会引起火灾，造成财产损失，甚至人员伤亡，因此我们要注意家庭中存在的用电安全隐患，杜绝用电事故的发生。一般来说，家庭中的用电安全隐患有以下几点。

1. 家庭电器线路由于装修和不断增加电器设备等原因造成混乱和不规范，形成潜在隐患。家庭中的线路一般在装修时就规划妥当，但现实生活与开始的设计总有方，于是就出现了固



需要外接插座的情况，也会出现需拉电线的情况，也就埋下了用电隐患。随着人民生活水平的提高，各种电器设备进入家庭，这种情况日益严重，尤其是一些老旧小区，往往因

不相符的
固定插座不够用，

为各种用电原因出现事故。

2. 电器的工作电压和工作电流与所用的功率不符，造成电线长期过载，温度过高而引发火灾。社会进步、科技更新，用途各式各样的电器进入家庭，为求方便，许多家庭在电器不使用时也不切断电源，造成电线长时间超负荷“工作”，时间长了会“自燃”而引发火灾。

3. 插头损坏，不及时更换，用裸线头代替插头使用，容易造成短路或打火花，若遇可燃物即可能起火。

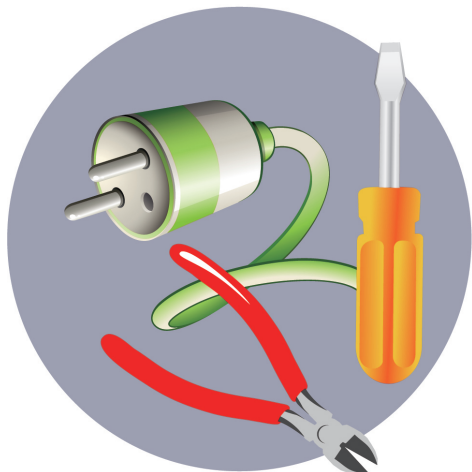
4. 电器在使用的过程中由于故障出现，瞬间电流超过额定电流，保险丝会在很短的时间内熔断，从而达到保护电路板上其他昂贵元件不被烧坏和对电路起火发生意外，进行保护的。但如果在保险丝下附近有可燃物，保险丝熔断时，有灼热的金属颗粒掉落其上，便会引起燃烧。

5. 电器使用不当。灯具引起的火灾：灯泡紧靠易燃物品，日光灯的接线绝缘损坏，碰线短路；电炉、电熨斗火灾：电炉、电熨斗放在可燃物上，或使用中停电而忘记拔掉电源插头，来电后烤着可燃物等；电热褥火灾：长时间通电，可能使铺垫过热引起火灾；高档电器的爆炸与火灾：电视机高压放电，机内通风不好、绝缘不好和雷击起火；录音机使用后忘记切断电源，使变压器长时间通电发热；电冰箱内贮存酒精等易燃易爆液体，挥发的气体与空气形成爆炸性混合物，当浓度达到3%时，遇到冰箱内温控开关频繁动作产生的电火花，就会立即爆炸起火。

怎样正确设置电源插座?

在居家生活中，插座的使用主要是要满足方便和安全两个要求，具体来说要注意以下几点：

1. 固定插座的数量。随着人们生活水平的提高，家用电器数量急剧增加，在装修新居时，一定要计划好室内的固定插座的数量及位置，请专业电工进行铺设、安装。否则如果固定插座数量不够，或虽然数量够，但不方便摆放的电器使用，就只能采用移动插座，甚至要从一个固定插座中引出数个移动插座进行串联，这最好选择突破大功率插座这样的高承载插座，以保障线路安全。



2. 插座的选购要充分重视质量及安全问题。在选购时一定要选择通过国家质量监督的插座产品，有小孩的家庭，一定要选择有插孔保护的插座。还要注意有无防雷元件，因为插座是家电防雷的最后一道屏障，尤其是雷电多发的地方更应注意。

3. 插座要定期检查维护。插座产品随着使用时间的增加，许多安全性能会有所下降，所以在一般情况下，两个月左右应对插座进行一次定期检查和维修。