

# 병원 안에서 넘어지기 방지

## Preventing Falls in the Hospital

While you are in the hospital, you may have tests, treatments or new medicines that could cause you to feel weak or dizzy. Even being in bed for just one day can make you feel weak. Be careful to avoid falling while you are in the hospital.

병원에 있는 동안 검사를 받고, 치료를 받고, 또는 새 약을 먹기 때문에 힘이 빠지거나 어지러울 수 있습니다. 심지어 침대에 하루만 들어누워 있어도 힘이 빠질 수 있습니다. 병원에 있는 동안 넘어지지 않도록 조심하십시오.

### To Help Prevent Falls:

- Make sure your call light, table, telephone and anything else you need are within reach before staff leave the room.
- Ask the staff to help you as needed. Ask your nurse or doctor what activities are safe for you to do on your own.
- Ask for help **before** you get out of bed if you feel weak, lightheaded or dizzy.
- Wear slippers, socks or shoes that will not slip. Ask for a pair of slip resistant socks if needed.
- Keep the side rails on your bed up. Do not lean against the side rails.
- Take your time. Move slowly. Sit at the side of the bed for a minute before you stand up.
- Never use an IV pole or anything with wheels to support you.
- Go to the toilet often so you will not have to hurry.
- Ask someone to unplug and plug in your IV pump. Bending over can cause dizziness.

### 넘어지지 않으려면:

- 병원 직원이 병실을 떠나기 전에 간호사 부르는 장치, 테이블, 전화 등 필요한 것이 모두 손에 닿는 곳에 있는지 확인하십시오.
- 필요하면 직원에게 도움을 청하십시오. 혼자자 안전하게 할 수 있는 활동이 무엇인지 간호사나 의사에게 물어보십시오.
- 힘이 없거나 어지럽거나 또는 현기증이 나면 침대에서 내려오기 전에 도움을 청하십시오.
- 바닥에 미끄럼 방지가 되어 있는 슬리퍼나 양말 또는 신발을 신으세요. 필요하면 미끄럼 방지가 되어 있는 양말을 달라고 하십시오.
- 침대 양쪽 레일을 올리십시오. 레일에 몸을 기대지 마십시오.
- 서두르지 마십시오. 천천히 움직이십시오. 침대에서 내려오기 전에 침대에 잠시 걸터앉아 준비를 하십시오.
- 링겔 막대라던가 그밖에 바퀴가 달린 물체에 몸을 의지하지 마십시오.
- 나중에 서둘리지 않도록 미리 화장실에 가서 배설을 해두십시오.
- IV 펌프를 빼거나 끼워달라고 남에게 요청하십시오. 허리를 굽히면 어지러워 집니다.

- Avoid wearing long nightgowns or robes.
- Keep a light on in your room—even at night.
- Ask how to use devices such as canes, walkers and wheelchairs.\

### **Expect that staff will:**

- Check on you often.
- Respond quickly to call lights and alarms.
- Store equipment and items out of the way.
- Clean up spills or slippery spots.

### **Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- 긴 잠옷이나 가운을 입지 마십시오.
- 밤에도 병실에 항상 불을 켜두십시오.
- 지팡이나 워커 또는 휠체어 등을 어떻게 사용하는지 물어보십시오.\

### **직원이 하는 일:**

- 환자를 자주 확인할 것입니다.
- 호출이나 알람을 누르면 즉시 달려옵니다.
- 장비나 물건들을 옆으로 치워놓을 것입니다.
- 바닥에 흘린 것이 있으면 치울 것입니다.

### **질문 또는 우려사항이 있을 경우 의사나 간호사와 상담하십시오.**