



# 我跌倒时的应对计划

## My plan if I should fall

使用本页制定在跌倒或其他紧急情况发生后寻求帮助的计划。

### 怎样让别人知道我需要帮助？

例如：我会使用个人报警器或其他设备，或者与亲友约定每日定时联络。

---

---

---

---

### 紧急情况下我该联系谁？

姓名：

联系方式：

|       |       |
|-------|-------|
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |

### 他们将如何进屋来帮助我？

例如：我会把备用钥匙放在密码箱中或家外的安全地方，或交给值得信赖的邻居。

---

---

---

---

### 要做的事情：

例如：我会把家人和朋友的电话号码设为快速拨号。

---

---

---

---



#### 重要提示

如果跌倒或遇到紧急情况无法起身，请务必拨打紧急电话 000。