

## 健康進食與運動

- ◆ 進食在「加拿大健康食物指引」內列舉的食品，如新鮮生果和蔬菜、荳類、全麥食物等
- ◆ 減少食用脂肪、鹽、咖啡因、酒精和加工食品
- ◆ 每日起碼做30分鐘的運動，例如步行、跳舞、踩單車、園藝或爬樓梯
- ◆ 運動加上良好營養，可使你身心康健，並且強化肌肉和骨骼，帶來活力。



聖保羅中心為一關懷耆老，以客為本之非牟利組織，憑專業操守、精益求精的精神，矢志改善所服務社區長者的生活質素，並提供便捷的社區及住屋服務。

## 防止罪案



- ◆ 切勿開門給陌生人
- ◆ 舉報在大廈內出現的可疑人物
- ◆ 只在光線充足的地方行走
- ◆ 靠近路邊行走，勿靠近小巷和門道
- ◆ 勿攜帶大件包裹、手提袋或銀包

## 防止虐待

- ◆ 虐待可分不同類型，例如身體虐待、精神虐待、經濟虐待及性虐待等。倘若你或你所認識的人是受虐者，應尋求協助
- ◆ 你可向個案經理、上級或執法人員申訴

## 發生緊急事故時

可使用聖保羅中心的緊急支援系統：  
護理人員和保安員將會在5分鐘內  
到達求助現場或請致電**911**

欲知更多詳情，請聯絡聖保羅中心  
衛生及安全統籌

3333 Finch Avenue East  
Scarborough, Ontario M1W 2R9  
[www.splc.ca](http://www.splc.ca)

電話: 416-493-3333  
傳真: 416-493-3391  
電郵: [diane@splc.ca](mailto:diane@splc.ca)



## 保健及安全錦囊

聖保羅中心

承諾關懷 事事盡心

聖保羅中心關心客戶、訪客和員工的健康及安全，現列出一些對健康及安全非常重要的提示。

## 保持健康的習慣

- ◆ 要用肥皂及水洗手至少15秒 — 這是避免細菌傳播的最有效方法
- ◆ 咳嗽時要用手掩口，有助減少細菌傳播



## 預防跌倒的方法

- ◆ 保持住所整齊及通道暢通無阻
- ◆ 立即抹乾潑洒地上的液體
- ◆ 確保走廊及樓梯間有充足的照明光線
- ◆ 浴缸或淋浴間應放置防滑墊
- ◆ 廚房用具及鍋等炊具應放於容易拿取的地方
- ◆ 使用穩固的腳踏凳子(有安全欄杆的)才可攀高取物
- ◆ 切勿嘗試扶起跌倒的人，應向緊急支援小組求助



## 避免電器引發危險

- ◆ 電器用品不應用於浴室、洗衣間或靠近廚房洗滌槽的地方
- ◆ 電熱器應放於遠離衣物、布帘或行人通道的地方
- ◆ 不應使用電線經已磨損的電器用品
- ◆ 用完的熨斗及多士爐等電器要拔去電源插頭
- ◆ 清洗多士爐前要拔去電源插頭，切勿用叉放進仍連接電源的多士爐以取出多士



## 預防火災及燒傷的方法

- ◆ 勿於床上抽煙，勿將煙灰缸倒進廢紙簍
- ◆ 不應將電線鋪設於地毯之下
- ◆ 置於爐灶上的鍋，手柄位置必須向內
- ◆ 調教電毯及熱墊的溫度保持於低溫
- ◆ 放水於浴缸時，緊記冷水先開後關
- ◆ 踏進浴缸前先測試水溫



## 道路安全

### 當你是行人時:

- ◆ 在劃定為行人過馬路或有交通燈的地方橫過馬路，不要在街中間或兩架停在路邊的車中間過馬路 — 請遵守規則橫過馬路
- ◆ 橫過馬路前要確定司機看見你
- ◆ 汽車完全停定時才橫過馬路
- ◆ 在交通燈的綠燈剛亮起時橫過馬路
- ◆ 切勿在紅燈亮起時橫過馬路
- ◆ 切勿在交通燈的紅手掌閃動時橫過馬路



### 當你是駕駛者時:

- ◆ 要有耐性，尤其遇上年長的行人需要較多時間橫過馬路
- ◆ 要經常留意是否有行人走出馬路，尤其在轉彎時
- ◆ 謹記提高警覺，在民居街道及往學校區時要慢駛

