

用梯安全很重要

Mick 的故事

在澳大利亚，从梯子上摔下来而受伤的人在不断增多，尤其发生在打理房子的 60 岁以上的男人中。这个故事的主人公是 **Mick**。他是一个活跃的退休人员。他从用来剪树篱的一个自制结构上摔了下来。

2015 年 1 月，**Mick** 决定修剪高的树篱。他的妻子 **Barb** 叫他做这件事，说了有一段时间了。那天热而潮湿。虽然 **Mick** 觉得累，但是他很想把这个活干完。

Mick 是一个 60 多岁的活跃的退休人员，喜欢自己动手做事。他做给房子重新打桩的生意做了 20 年，因此习惯做体力活，并且在年轻时摔断了几根骨头。

树篱有三米多高，所以 **Mick** 架起几个梯子并在它们中间放了一块木板，这样他不需要上下梯子就可以沿着树篱挪动身体。他放了几块木头在梯脚来固定梯脚。**Mick** 靠在房子的侧面，手里拿着电动树篱剪刀，突然梯子塌了。

Mick 从两米多高的地方摔到地上，摔下时头撞在了砖头窗沿上。

Barb 听到他从后花园摔下来的声音。

Mick 的第一反应是，他可能摔坏了脖子。他躺在地上，试着活动手指和脚趾，令他欣慰的是，他能活动手指和脚趾。**Barb** 送他去看当地的普科医生，医生建议送 **Mick** 去医院。

当他们到医院时，医生告诉 **Mick**：“你不知道你是多么地幸运”。

他摔断了四根肋骨和 C6 脊椎，并且其它五节椎骨骨折。这场意外让他的头肿得“像个保龄球”。

Mick 戴着护颈支架，卧床不起，在家休养了两个多月。



Mick 说：“这仍在我的脑海里回响：假如……？”我卧床不起达 8 至 10 个星期，这让我快疯了。假如在我的余生中我一直都卧床不起或坐轮椅，那会怎样呢？”

Mick 说，他仍然尽量帮忙打理房子，但是他做不了以前能做的事。他提东西有困难——就连提食品杂货也是这样——而且割草也有困难。从意外发生到现在已经有一年多的时间，现在他不能久坐，并且由于每天忍受的疼痛而睡不好。

Mick 改变了他在高处作业的方法。他买了一架新的带平台和安全扶手的梯子，但他仍不热衷于爬梯子。他的女婿过来帮忙打理房子，而且他的朋友也自愿帮忙。

Mick 说：“这足以让我觉得抑郁，因为我什么都做不了”。“我有的时候流泪，想着，如果我什么都做不了，那活着还有什么意义？”

“对于一辈子都是自己动手做事的男人来说，那是非常难的。放手不做，付钱让别人来做，或请人帮忙做，是如此难。”

“但是，我想对任何 50 岁以上的人说：‘对于爬梯子，要好好考虑’”。

用梯安全很重要

欲了解“用梯安全很重要”这一宣传活动的详情，请访问该网站：www.betterhealth.vic.gov.au/laddersafety。

用梯安全窍门

确保你的梯子是安全且合适的

- 使用符合标准的梯子（澳大利亚标准 AS/NZS 1892）。
- 阅读厂家的建议并遵从安全警告。
- 检查梯子是否正常（例如，确保梯子没有生锈，有防滑安全梯脚，而且有安全锁和绞刑支架）。
- 确保梯子能承受住你要它承受的重量（例如，你的体重、工具和设备的重量以及任何其它放在梯子上的东西的重量）。
- 确保选择合适的梯子来做某件事。

在适当的条件下做事

- 选择合适的天气条件在梯子上做事（例如，热天可能会使你头晕并失去平衡，雨天可能会使你或梯子滑倒，大风可能会把梯子刮倒）。
- 确保梯子没有放在开着的门窗前。

花时间安全地架起梯子

- 把梯子放在干燥而平稳的地上。
- 一定要确保在做事之前锁紧梯子。
- 确保选用高度合适的梯子来做事。
- 如果你用延伸梯，确保它伸出所在平台的一米高左右，并在顶端把它固定。

安全地在梯子上做事

- 穿防滑鞋。
- 在你的手臂可伸及的范围内做事，并且避免探身出去——下来并重新调整梯子会容易得多。
- 在梯子上，总是保持三点接触。用双手爬梯。用工具时，确保双脚和你的另一只手都稳当地放在梯子上。
- 最高只爬到梯顶的第二级梯级，或者伸缩梯顶部的第三级梯级。

清楚你的极限

- 在你的极限范围内做事，并确保你在梯子上干活时有另一个人在家，以防万一你需要帮忙。
- 让另一个人在周围扶住梯子，以防梯子滑倒。
- 如果你受到药物的影响，患了一种可能会影响你力气或平衡的疾病，或者你就是觉得不舒服，那就改天再做这件事或找人帮忙。
- 如果你满 65 岁并且需要别人帮你简单地打理房子，请联系你当地的市政厅，了解家园和社区照顾（Home and Community Care，简称 HACC）项目的详情。

由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权并出版。

© 维多利亚州 Department of Health and Human Services, 2016 年 7 月。