

ИСКЛЮЧАЕМ РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ

1. Не поднимайте массивные вещи, не носите тяжелые сумки. Пожилым людям не рекомендуется поднимать вес свыше 3 кг.
2. Не напрягайте спину, не делайте резкие наклоны или повороты, порывистые движения телом.
3. Не нагибайтесь, поднимая предмет с пола. Для этого пожилому человеку лучше присесть или опереться на одно колено.
4. Не используйте стулья, табуреты, пуфики, чтобы достать высоко расположенные предметы. Возьмите переносную лестницу (стремянку) или попросите кого-нибудь помочь.
5. Не носите обувь на скользящей подошве. Лучше подойдут изделия на резиновой платформе. Будьте осторожны на скользких лестницах и мощеных полах.
6. Регулярно проверяйте остроту зрения, носите очки в соответствии с рекомендациями врача. Неподходящие очки искажают перспективу и могут стать причиной травмоопасной ситуации.

Что делать, если Вы упали?

- ⇒ Не паниковать, не пытаться сразу подняться. Необходимо оценить ситуацию: по возможности осмотреть себя на предмет видимых повреждений, переломов.
- ⇒ При отсутствии внешних повреждений: если вы можете подняться без посторонней помощи, то перевернитесь на живот, встаньте на четвереньки и подползите к ближайшему предмету, о который можно надежно опереться, чтобы встать. Если нет возможности подняться самостоятельно, следует позвонить близким (телефон необходимо всегда носить с собой).
- ⇒ Даже если после падения ничего не болит, следует показаться врачу, чтобы не только удостовериться в отсутствии повреждений, но и предотвратить серьезные проблемы в будущем.
- ⇒ Единый номер, по которому Вы можете сообщить о случившемся и получить помощь: 112.

Буклет разработан
в рамках реализации проекта
«Серебряный» курьер безопасности»
Всероссийского конкурса
«СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ»
благотворительного фонда
«Хорошие истории»

Наш адрес:

Вологодская область, город Сокол,
ул. Беднякова, д. 33, т. 8(81733)3-18-71,
группа ВК <https://vk.com/kcsonsokol35>

Бюджетное учреждение
социального обслуживания
Вологодской области «Комплексный центр
социального обслуживания населения
Сокольского района»

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДОМА



**Мы надеемся, эти советы помогут
вам избежать беды.**

Помните, что никто не позаботится о
вас и ваших родных лучше,
чем вы сами.

Берегите свою жизнь и друг друга!

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

ВАННАЯ КОМНАТА

- ⇒ Положите в ванной комнате несколько коврики на резиновой основе, закрепите их на полу.
- ⇒ При купании осторожно обращайтесь с гладкими предметами. Чтобы не поскользнуться на мыле, не допускайте его падения в ванну или на пол.
- ⇒ Для безопасного использования сделайте в мыльном бруске отверстие и протяните в него шнурок.
- ⇒ По окончании купания в ванной вынимайте пробку в сидячем положении и только после этого вставайте.

СПАЛЬНОЕ МЕСТО

- ⇒ Матрас должен быть достаточно высоким и в меру упругим. Высота кровати должна позволять при сидячем положении уверенно опираться о поверхность пола.
- ⇒ В спальне обязательно должна быть форточка. Кровать размещают в месте,

где можно обеспечить постоянный приток свежего воздуха. Настежь открытых оконных створок надо избегать даже на первом этаже.

- ⇒ Поставьте ночные светильники. Ночное приглушенное освещение — главное условие безопасной организации спального места.
- ⇒ Оптимальная температура должна быть не ниже +20 °С. Длительное нахождение в прохладном помещении приводит к снижению температуры тела и сонливости. В таком состоянии человек может легко оступиться и упасть.
- ⇒ Убедитесь, что телефон находится рядом с кроватью. Иногда возникает чувство опасности, но человек никак не может найти свой телефон, чтобы вызвать помощь.

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

- ⇒ **Кухня:** не оставляйте без присмотра включенную плиту или духовой шкаф, следите за едой, которую готовите. Если вам нужно ненадолго выйти из кухни, возьмите с собой ложку. Столовый прибор в руке напомнит о том, что пора возвращаться на кухню.
- ⇒ Проверьте наличие меток «Выкл.» или «Вкл» на переключателях электрической плиты и других бытовых приборах.

Если метки стерлись или еле заметны, то восстановите их при помощи краски или цветного лака. Чтобы не забывать выключать плиту и газ, сделайте себе памятку для кухни.

- ⇒ Если масло на сковороде перегрелось и воспламенилось, плотно закройте его крышкой и выключите плиту. Запрещается заливать горящее масло водой, переносить раскаленную сковороду в мойку. Такие действия могут спровоцировать пожар.
- ⇒ **Свечи:** не оставляйте горящие свечи без присмотра, тушите их, если собираетесь спать или выходить из комнаты.
- ⇒ Используйте только массивные устойчивые подсвечники. Следите, чтобы расплавленный воск или парафин не попал на мебель и другие легковоспламеняющиеся предметы.
- ⇒ Не ставьте горящие свечи на подоконник. Их можно случайно задеть занавеской, которая мгновенно загорится.
- ⇒ **Электрообогреватели:** используйте только исправные обогреватели заводской сборки. Категорически запрещается эксплуатировать самодельные приборы.
- ⇒ Если вы заметили, что шнур или штепсельный разъем нагревается во время работы, немедленно отключите прибор.

Самый главный совет:

под рукой всегда должны быть телефон, очки, слуховой аппарат, трость, ключи!