



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Геронтологический центр»
2024 год

БЕЗОПАСНОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ ДОМА

СБОРНИК
ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Содержание

Введение	3 стр.
1. Пищевая безопасность	4 стр.
2. Лекарственная безопасность	7 стр.
3. Профилактика мошенничества	10 стр.
4. Пожарная безопасность	13 стр.
5. Электробезопасность	17 стр.
6. Профилактика терроризма	21 стр.
7. Профилактика падений и травматизма	26 стр.
8. Действия при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций	29 стр.
Заключение	32 стр.

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаем Сборник практических рекомендаций по организации безопасности жизнедеятельности и профилактике виктимного поведения граждан пожилого возраста. Сборник включает в себя основные тезисы (правила), которые ознакомят и (или) напомнят пожилым людям о возможных опасностях, которые могут возникнуть в современной повседневной жизни, помогут предотвратить несчастные случаи, защититься от мошеннических действий, организовать свое пространство и соблюдать правила поведения в повседневной жизни, а также в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Люди пожилого возраста зачастую пренебрегают или просто забывают о простых мерах безопасности. Именно данная категория граждан очень часто становятся жертвами несчастных случаев в быту, а также жертвами действий преступников, цинично пользующихся доверчивостью лиц данной категории. Лучший способ повысить личную безопасность и безопасность окружающих – это не создавать экстремальные ситуации, а в случае их возникновения (независимо от причин) эффективно им противодействовать, уметь оказать помощь себе и другим.

Цель: повышение качества жизни пожилых людей путем информирования в вопросах безопасного поведения в повседневной жизни, а также в незнакомых и опасных ситуациях.

Задачи:

1. Ознакомить с видами опасностей, угрожающих человеку в современной повседневной жизни, действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях социального и техногенного характера;
2. Развивать способности анализировать ситуации, принимать безопасные решения в быту и других нестандартных ситуациях.
3. Формировать способности выбора морально-психологических установок в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.
4. Формировать уважительное, ответственное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих людей.

Целевая группа: граждане пожилого возраста (женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет).

Сборник включает направления:

1. Пищевая безопасность.
2. Лекарственная безопасность.
3. Профилактика мошенничества.
4. Пожарная безопасность.
5. Электробезопасность.
6. Профилактика терроризма.
7. Профилактика падений и травматизма.
8. Действия при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций.

1. ПИЩЕВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Одним из главных условий поддержания здоровья и безопасности пожилых людей на должном уровне является употребление в пищу безопасных и качественных продуктов. Каждый человек заинтересован, чтобы его рацион был полноценным и разнообразным, и в этом смысле выбор экологически чистых продуктов является одной из составляющих концепции здоровой, благоприятной жизни.

В большинстве случаев от некачественной пищи страдают именно пожилые люди, т.к. могут съесть просроченные продукты, в том числе и те, которым был искусственным образом возвращен товарный вид, а сроки реализации – промаркированы заново. Для пожилых людей в целях безопасности особенно важно придерживаться общих принципов здорового питания, а во время покупок в магазине выбирать продукцию с не истекшим сроком годности.

КАК ВЫБРАТЬ БЕЗОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ?

ОЦЕНИТЕ ТОВАР: ЦВЕТ, ЗАПАХ, КОНСИСТЕНЦИЯ, УПАКОВКА. ПРОВЕРЬТЕ МАРКИРОВКУ, ДАТУ ИЗГОТОВЛЕНИЯ, СРОК ГОДНОСТИ



ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТА, УКАЗАННЫЙ НА УПАКОВКЕ, СООТВЕТСТВУЕТ УСЛОВИЯМ ХРАНЕНИЯ В МАГАЗИНЕ

КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОДУКТ НА УПАКОВКЕ СОДЕРЖИТ ТАКУЮ ИНФОРМАЦИЮ:

- наименование пищевого продукта,
- состав и количество (вес),
- дату изготовления и срок годности,
- условия хранения,
- наименование и место нахождения изготовителя,
- рекомендации (ограничения по использованию)

ПРОВЕРЬТЕ НАЛИЧИЕ СЕРТИФИКАТОВ НА ТОВАР

ПРИ НАЛИЧИИ ПИЩЕВОЙ ДОБАВКИ В СОСТАВЕ ПРОДУКЦИИ указывается ее функциональное назначение и наименование (регулятор кислотности, стабилизатор, эмульгатор, и т. д.)

РАЦИОН ЧЕЛОВЕКА ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАН ПО КАЛОРИЙНОСТИ И СОСТОЯТЬ ИЗ КАЧЕСТВЕННЫХ ПРОДУКТОВ:

I ГРУППА – ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ



- зерновые обеспечивают организм энергией, входят в состав гормонов, ферментов, содержат белок, пищевые волокна, витамины, минеральные вещества;
- способствуют нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта, повышают защитные силы и энергетический потенциал организма;
- уменьшают уровень холестерина, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов злокачественных образований

II ГРУППА – ОВОЩИ

- овощи имеют низкую калорийность, способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта, состояния иммунной системы,
- улучшают обмен веществ, способствуют выведению из организма жиров, токсических веществ, снижению уровня холестерина;
- помогают снижению риска развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, остеопороза, некоторых видов онкологических заболеваний, образования камней в почках, являются важным источником многих полезных веществ и витаминов



III ГРУППА – ФРУКТЫ



- содержат пищевые и биологически активные вещества, необходимые для поддержания здоровья и снижающие риск развития некоторых хронических заболеваний: сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых, некоторых онкологических заболеваний, мочекаменной болезни и остеопороза;
- способствуют уменьшению калорийности рациона. как правило, фрукты имеют мало жира, натрия и калорий, не содержат холестерин

IV ГРУППА – МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- способствуют укреплению костей и зубов, улучшению состояния кожи, ногтей, волос, поддержанию нормального уровня артериального давления, кишечной моторики и состава микрофлоры, уменьшению риска остеопороза;
- содержат кальций, фосфор, калий, витамины а, d, группы в и белок. один стакан молока или жидких кисломолочных продуктов удовлетворяет потребность в кальции на 25 %, а в витамине в2 –на 20 %



V ГРУППА – БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ



- мясо, курица, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки. Богаты полноценным белком, содержат витамины группы в, витамин е, железо, цинк и магний;
- мясные продукты и морепродукты способствуют повышению защитных сил и энергетического потенциала организма, снижению риска развития анемии и йододефицитных состояний. Но, потребление этих продуктов следует ограничить из-за большой калорийности, высокого содержания насыщенных жиров и холестерина (яичный желток, субпродукты)

VI ГРУППА – ЭТО ЖИРЫ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ И СЛИВОЧНЫЕ МАСЛА, МАРГАРИН, КУЛИНАРНЫЕ ЖИРЫ

- эти продукты следует использовать в ограниченных количествах и не часто. к этой же группе отнесен сахар, в том числе содержащийся в сладостях, сладких напитках. эти продукты содержат много калорий, но в них практически нет витаминов и минеральных веществ



VII ГРУППА – ЭТО ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

- активизирует обменные процессы в организме, обладает противосклеротическим действием;
- включают в схему лечения многих заболеваний, которые развиваются в том числе из-за недостаточной сопротивляемости организма;
- профилактика хронических заболеваний пожилых людей и преждевременного старения должны осуществляться только под контролем врача и в соответствии с его рекомендациями



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

Питаться нужно разнообразно, регулярно и без спешки, кратность приема пищи – 4-5 раз в умеренных объемах. Рекомендуется избегать переедания и соблюдать режим питания.



2. ЛЕКАРСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Лекарства – это химические вещества, или изготовленные из них препараты, которые применяют внутрь или наружно. Многие уверены в безопасности препаратов, отпускаемых без рецепта врача. Это не всегда так, ведь пожилые граждане принимают 5-6 видов лекарств одновременно. Безопасность пожилых людей во многом зависит от сочетаемости медикаментов.

Если препарат принимался ранее, и с организмом всё было в порядке, то вероятность непредвиденной реакции крайне низка. Но, если речь идёт о новом препарате, то безопасность пожилых людей зависит от того, насколько верно подобрано лекарственное средство.

!! ФАКТОРЫ РИСКА !!

ПРИМЕНЕНИЕ
ЛЕКАРСТВЕННЫХ
СРЕДСТВ БЕЗ
НАЗНАЧЕНИЯ
ВРАЧА

ПРИОБРЕТЕНИЕ
ЛЕКАРСТВ В
НЕПРОВЕРЕННЫХ
МЕСТАХ,
ИЛИ С РУК

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ПРЕПАРАТОВ С
ИСТЕКШИМ
СРОКОМ
ГОДНОСТИ

НЕСОБЛЮДЕНИЕ
ДОЗИРОВКИ
ПРЕПАРАТОВ,
ЛЕКАРСТВЕННАЯ
АЛЛЕРГИЯ

Не стоит думать, что продающиеся без рецепта лекарства абсолютно безопасны. Любой медикамент требует строгого соблюдения дозировки и приема только по предписанию лечащего врача.

ИЗБЕЖАТЬ НЕПОПРАВИМЫХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ ПОМОГУТ ПРАВИЛА ПРИЕМА МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ

- ➔ СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ИНСТРУКЦИИ
- ➔ НЕ ДОПУСКАТЬ САМОЛЕЧЕНИЯ
- ➔ ДОВОДИТЬ ЛЕЧЕНИЕ ДО КОНЦА
- ➔ СОБЛЮДАТЬ РЕКОМЕНДУЕМУЮ ДОЗИРОВКУ
- ➔ ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА ЧЕРЕЗ РАВНОМЕРНЫЕ ПРОМЕЖУТКИ ВРЕМЕНИ
- ➔ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАПИВАТЬ ЛЕКАРСТВА ВОДОЙ
- ➔ ПРИ НАЗНАЧЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ ПРЕПАРАТОВ ПРИНИМАТЬ ИХ РАЗДЕЛЬНО

Все антибиотики, антигистаминные и снотворные медпрепараты нужно принимать строго по предписанию лечащего врача!

**ВАЖНО!! НЕКАЧЕСТВЕННЫЕ И ФАЛЬСИФИЦИРОВАННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ПРИЧИНЯЮТ ВРЕД
ЗДОРОВЬЮ И НЕ ЛЕЧАТ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ДЛЯ КОТОРЫХ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ!!**

ПРИЗНАКИ

КАЧЕСТВЕННЫХ ЛЕКАРСТВ:



ВСЕ ТАБЛЕТКИ НА БЛИСТЕРЕ И В УПАКОВКЕ ИМЕЮТ ОДИНАКОВУЮ ФОРМУ, РАЗМЕР, ЦВЕТ

У ПРОДАВЦА ИМЕЕТСЯ СЕРТИФИКАТ НА ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО, ЛИБО ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ

ЛЕКАРСТВО ПРИОБРЕТЕНО В СТАЦИОНАРНЫХ АПТЕКАХ И АПТЕЧНЫХ ПУНКТАХ

ВЫСОКОЕ ИЛИ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО УПАКОВКИ, ЕЕ ВНЕШНЕГО ВИДА, ОТСУТСТВИЕ ОРФОГРАФИЧЕСКИХ ОШИБОК В НАЗВАНИИ, ИНСТРУКЦИИ



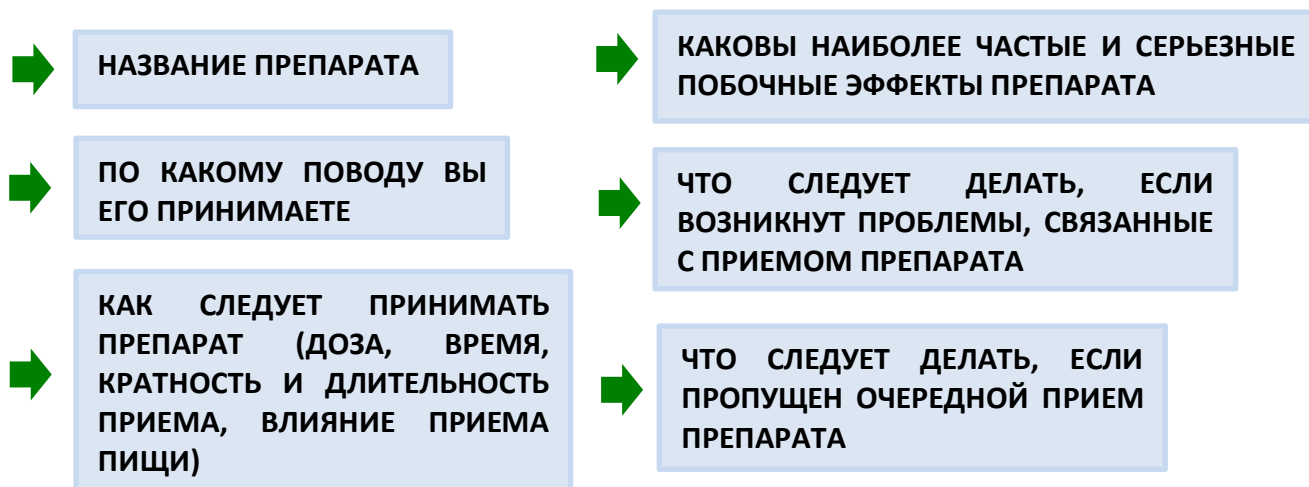
НАЛИЧИЕ ШТРИХ-КОДА, ДАННЫХ ЗАВОДА-ИЗГОТОВИТЕЛЯ, РЕГИСТРАЦИОННОГО НОМЕРА, СРОКА ГОДНОСТИ, ДАТЫ ВЫПУСКА

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ ЛЕКАРСТВА?

- ➔ ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ЛЕКАРСТВА ПОСТОЯННО, ЗАКУПИТЕ ИХ ВПРОК И ХРАНИТЕ ДОМА СОГЛАСНО РЕКОМЕНДАЦИЯМ
- ➔ МЕСТО ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ЛЕКАРСТВ ДОЛЖНО БЫТЬ УДАЛЕНО ОТ ОКОН, БАТАРЕЙ ОТОПЛЕНИЯ, СКВОЗНЯКОВ. ПРЕБЫВАНИЕ НА СВЕТУ, В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ И ВЛАЖНОСТИ, БЫСТРО ИЗМЕНЯЕТ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПРЕПАРАТОВ, СОКРАЩАЕТ СРОК ИХ ГОДНОСТИ. ЭТО ПРИВОДИТ К УТРАТЕ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ, ДЕЛАЕТ ЛЕКАРСТВА ТОКСИЧНЫМИ
- ➔ ШКАФЧИК ДЛЯ ЛЕКАРСТВ НЕЛЬЗЯ ПОМЕЩАТЬ В ВАННОЙ КОМНАТЕ, ТУАЛете И В НЕОТАПЛИВАЕМОМ ПОМЕЩЕНИИ – ПРЕПАРАТЫ КРАЙНЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К ПЕРЕПАДАМ ТЕМПЕРАТУР. ЛЕКАРСТВА, ПЕРЕЗИМОВАВШИЕ В НЕОТАПЛИВАЕМОМ ПОМЕЩЕНИИ, СЛЕДУЕТ ВЫБРОСИТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ИХ СРОК ХРАНЕНИЯ НЕ ОКОНЧИЛСЯ

ВАЖНО!! ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА И ЗАПАХА, ПОЯВЛЕНИЕ ПЯТЕН И ТОЧЕК, ТРЕЩИН (ДЛЯ ТАБЛЕТОК), МУТИ ИЛИ ВЫПАДЕНИЕ ОСАДКА В ВИДЕ ХЛОПЬЕВ (ДЛЯ ЖИДКОСТЕЙ), РАССЛОЕНИЕ, ПОЯВЛЕНИЕ ПРОГОРКЛОГО ЗАПАХА (ДЛЯ МАЗЕЙ) – ПРИЗНАКИ ПОРЧИ ЛЕКАРСТВ
ЕСЛИ ОНИ ПОЯВИЛИСЬ – ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО!!

НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ВСЮ ИНФОРМАЦИЮ О КАЖДОМ ПРИНИМАЕМОМ ЛЕКАРСТВЕННОМ ПРЕПАРАТЕ (УТОЧНИТЬ У ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ - ЗАПИСАТЬ)



Возраст, безусловно, влияет на работу всех органов и систем организма. У пожилых людей часто наблюдается замедление метаболизма, и необходимо более продолжительное время, чтобы начала действовать показанная терапия. Но регулярный прием одних и тех же лекарств ведет к привыканию, а далее по цепочке: увеличение доз, интоксикация, госпитализация.

ВАЖНО!! Обсуждайте прием лекарств и пищевых добавок при каждом посещении врача, информируйте его обо всех препаратах, которые Вы принимаете, включая безрецептурные препараты, пищевые добавки и растительные лекарственные препараты.

Сообщайте обо всех случаях аллергии, которые отмечались у Вас в прошлом, и обо всех проблемах, которые возникли после начала приема нового лекарства. Это нужно для подтверждения дальнейшего приема лекарств, или их отмены.

Регулярный пересмотр принимаемых медикаментов с врачом может помочь избежать взаимодействия между лекарственными средствами, снизить риск возникновения побочных эффектов и сократить затраты на лечение.

3. ПРОФИЛАКТИКА МОШЕННИЧЕСТВА

В настоящее время, будучи социально уязвимой категорией населения, граждане пожилого возраста легко становятся жертвами мошенников.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СПОСОБЫ МОШЕННИЧЕСТВА В ОТНОШЕНИИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА:

визит домой под видом представителей государственных организаций (пенсионный фонд, социальная или коммунальная служба)

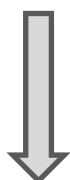
телефонные звонки с заведомо ложной информацией, смс-рассылки или электронные письма с сообщениями о выигрыше

ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МОШЕННИКОВ, СЛЕДУЙТЕ ЭТИМ СОВЕТАМ:

**ЧТО
СЛУЧИЛОСЬ?**



**ЧТО
ДЕЛАТЬ?**



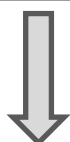
К вам пришли представители государственной организации и предлагают помощь, обмен денег, или какие-либо льготные услуги

НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ДВЕРИ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ!
-сотрудники государственной организации приходят только по заявке, сделанной Вами, после предварительного извещения;
-свяжитесь с той службой, работником которой представился пришедший сотрудник;
-если информация подтвердилась, проверьте удостоверение пришедшего,
-если информация о пришедшем сотруднике не подтвердилась, и он настаивает, чтобы ему открыли дверь, вызывайте полицию;
- не соглашайтесь на обмен денег! эта процедура проводится только в отделениях банков, и только на законодательном уровне с официальными объявлениями в СМИ

**ЧТО
СЛУЧИЛОСЬ?**



**ЧТО
ДЕЛАТЬ?**



К вам пришли незнакомцы и предлагают купить лекарства, пищевые добавки с большой скидкой

НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ДВЕРИ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ! настоящие лекарства и пищевые добавки (БАДы) можно купить только в аптеке после консультации врача

**ЧТО
СЛУЧИЛОСЬ?**



**ЧТО
ДЕЛАТЬ?**



Вам на телефон пришло сообщение о крупном выигрыше, для получения выигрыша просят перевести определенную сумму для уплаты налога

**НЕ ДОВЕРЯЙТЕ СООБЩЕНИЯМ О
ВЫИГРЫШАХ!**

Не сообщайте посторонним людям данные своей банковской карты. Не переводите и не передавайте никому по указанию незнакомых вам лиц денежные средства. Немедленно сообщите о случившемся в полицию. Не дайте себя обмануть – не отвечайте на подобного рода сообщения, заблокируйте номер телефона, с которого они приходят



**ОСТОРОЖНО:
МОШЕННИКИ!**

**НИКОГДА
НЕ СООБЩАЙТЕ
НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ
ТРЕХЗНАЧНЫЙ КОД
НА ОБОРОТЕ КАРТЫ, PIN-КОД
И ПАРОЛИ ИЗ СМС**

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА
ПРИ РАБОТЕ В ГЛОБАЛЬНОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**



**1. НЕ ДОВЕРЯЙТЕ КАЖДОМУ ПИСЬМУ, КОТОРОЕ
ВЫ ПОЛУЧИЛИ:**

- некоторые кибер-преступники могут выдавать себя за другого человека, чтобы получить и украсть вашу персональную информацию;
- не нажимайте на ссылки, которые вы получили от неизвестных людей,
- никогда не предоставляйте вашу персональную информацию непроверенным сайтам;

2. БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ЗАГРУЗКОЙ ВЛОЖЕНИЙ:

- никогда не открывайте письма и не скачивайте фотографии от незнакомых людей;
- если пришло подозрительное письмо, но оно от друга, перед тем как открывать такое вложение, уточните, действительно ли друг отправлял вам письмо

3. ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАЗЛИЧНЫЕ ПАРОЛИ И РЕГУЛЯРНО МЕНЯЙТЕ ИХ

- надежный пароль должен сочетать в себе буквы, цифры и символы;
- никогда не используйте одинаковый пароль для всех ваших аккаунтов, регулярно меняйте ваши пароли;
- не отправляйте ваш пароль другим людям и не оставляйте его записанным где-либо;

5. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НАЗОЙЛИВОЙ РЕКЛАМЫ -

установите соответствующий сервис, блокирующий рекламу, например, ADBLOCK

6. УСТАНОВИТЕ АНТИВИРУС НА ВСЕ ВАШИ УСТРОЙСТВА - антивирус поможет вам обеспечить безопасность при совершении онлайн-покупок и позволит не беспокоиться при просмотре веб-сайтов

7. УДАЛЯЙТЕ СЛЕДЫ ВАШЕГО ПРЕБЫВАНИЯ, если работали на чужом компьютере – при входе в персональный почтовый аккаунт на чужом компьютере после работы удалите всю историю просмотра сайтов



8. ПРОЯВЛЯЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ WI-FI ЗОНАХ, не осуществляйте банковские транзакции при подключении к общественному WI-FI!



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОБЛЮДЕНИЮ МЕР ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С БАНКОВСКИМИ ПЛАТЕЖНЫМИ КАРТАМИ:

- храните в тайне сведения с карточки (cvv (cvc) номер на карте (трехзначный номер на оборотной стороне);

- прикрывайте ладонью клавиатуру при вводе пин-кода;

- оформите отдельную карту для онлайн-покупок, выезда за границу и не храните на ней большие суммы. Для карты, используемой в РФ, ограничьте возможность ее использования за пределами РФ;

- установите лимиты на максимальные суммы операций, подключите смс-оповещение о проведении операций по карте;

- вводите «логин» и «пароль» к системе «интернет-банк» только на официальном сайте или в мобильном приложении банка;

- в случае утери (кражи) карты, незамедлительно по телефону обратитесь в банк для ее блокирования.



4. ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Люди преклонного возраста наиболее незащитны перед коварством огня. У многих с возрастом ухудшается здоровье, физическое состояние, зрение, память, внимательность. Уровень риска гибели или травмирования при пожаре среди пожилых граждан значительно выше среднестатистического.

В ЧЕМ ЖЕ ПРИЧИНЫ?

Пожилые люди не так быстро, как молодежь, реагируют в случае непредвиденной опасности

Граждане пожилого возраста могут быть под воздействием лекарств

В большинстве случаев в домах, где проживает пожилой человек, электропроводка и газовое оборудование находятся в ветхом состоянии. Часто используются самодельные обогреватели. Розетки, как правило, перегружены всевозможными тройниками и удлинителями

ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, РАССМОТРИМ СИТУАЦИИ, ГДЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО:



КУХНЯ

- не оставляйте готовящуюся еду без присмотра;
- следите за тем, чтобы на всех переключателях бытовой техники хорошо читались метки «выкл.» или «0». Если метки стерлись, восстановите их краской;
- если масло загорелось на сковороде, закройте ее крышкой. Нельзя заливать его водой – горящее масло разлетится по всей кухне и начнется пожар;
- нельзя переносить горящую сковороду в мойку;
- для тушения очагов горения на кухне можно использовать любое моющее средство, землю из цветочных горшков, мокрое полотенце, пищевую соду;

- нельзя готовить пищу, если принято снотворное.
- не держите рядом с плитой полотенца, прихватки, бумажные пакеты и коробки, не сушите одежду над плитой.
- если у вас газовая плита, регулярно проверяйте ее состояние, неисправность горелок может привести к пожару или взрыву.

ПЕЧИ. ЕСЛИ ВЫ ЖИВЕТЕ В ЧАСТНОМ ДОМЕ И У ВАС ПЕЧНОЕ ОТОПЛЕНИЕ:

- следите за исправностью печи и дымохода, печные трубы должны быть оштукатурены и выбелены;
- своевременно производите ремонт и чистку дымохода от сажи;
- не оставляйте растопленную печь без присмотра, не топите с открытыми дверцами, не допускайте перегрева печи;
- не применяйте для растопки печей горючие жидкости;
- на полу перед дверкой должен лежать металлический лист



СВЕЧИ

- при установке свечей и лампад примите меры, чтобы они не опрокинулись, помещайте в устойчивые подсвечники;
- не держите свечи рядом с легко воспламеняемыми предметами;
- тушите свечи, когда выходите из комнаты или собираетесь спать;
- не ставьте свечи на подоконники – занавески могут случайно накрыть их и загореться

ЭЛЕКТРООБОГРЕВАТЕЛИ И ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ

- не пользуйтесь электрообогревателями не заводского производства;
- не пользуйтесь самодельными удлинителями
- следите за исправностью шнуров и штепсельных разъемов удлинителей;
- не допускайте нагрева электропроводки и проводов, перегрузки сети;
- выходя из дома, придумайте и проговаривайте фразу: «Телевизор выключил, плиту выключил, дверь на балкон закрыл, телефон с собой».



СКЛАДИРОВАНИЕ СТАРЫХ И НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ

- не храните дома старые ненужные вещи;
- регулярно освобождайте жилое помещение от старой мебели, одежды, книг и бумаг – их скопление может стать причиной возгорания.
- помните! завалы из старых вещей угрожают безопасности, и затрудняют эвакуацию.

КУРЕНИЕ

ПОМНИТЕ! ЭТО ВРЕДНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

- если вы не можете бросить курить - соблюдайте правила курения, т.к. несоблюдение этих правил - одна из самых распространенных причин пожара;
- курить в постели, да и вообще в жилом помещении, очень опасно;
- всегда полностью тушите окурки и не ставьте пепельницу на край стола, диванные подлокотники и пр.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ:

ЕСЛИ ВЫ ЖИВЕТЕ В ЧАСТНОМ ДОМЕ



- ➔ не разводите на приусадебном участке костры, не выбрасывайте из печи золу, шлак, угли вблизи строений
- ➔ подключенные к плите газовые баллоны объемом 12 л размещайте снаружи дома в несгораемом ящике не ближе 5 м от входа, не храните заправленные газовые баллоны в доме
- ➔ содержите вентиляционные и дымовые каналы в исправном состоянии, при отсутствии тяги и при запахе газа вызывайте специалиста, проветрите помещение, не включайте эл.приборы
- ➔ не пользуйтесь свечами и факелами в хозяйственных помещениях дома, отдайте предпочтение фонарю на батарейках
- ➔ извещатель пожарной сигнализации должен быть исправен и иметь громкий звуковой сигнал

всегда храните под рукой, очки, слуховой аппарат, трость, ключи, телефон, чтобы при возникновении опасности позвонить и позвать на помощь

сообщите соседям, что Вы живете один, и Вам может потребоваться помощь при эвакуации в случае пожара

не загромождайте пути эвакуации предметами мебели, если Вы пользуетесь инвалидным креслом, позаботьтесь о том, чтобы на нем можно было беспрепятственно выехать наружу

всегда следите за тем, чтобы входные двери и окна беспрепятственно открывались, не подпирайте двери посторонними предметами

ЕСЛИ ВЫ ЖИВЕТЕ В МНОГОКВАРТИРНОМ ДОМЕ



ВАЖНО!!

Попав в беду, главное – не отчаивайтесь! **ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВОЗГОРАНИЯ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО СООБЩАЙТЕ ОБ ЭТОМ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ "01" ИЛИ СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ "112".**

Если Вы не можете встать, стучите в пол и стены всем, что попадется под руку. Попытайтесь доползти до дверей или окна. Закройте дыхательные пути тканью и ждите помощи, лежа на полу, - там больше воздуха.

Если вдруг пожар застал Вас в подъезде, стучитесь к ближайшим соседям, ни в коем случае не пользуйтесь лифтом. **ПОМНИТЕ, ОТ ВАШИХ ДЕЙСТВИЙ МОЖЕТ ЗАВИСЕТЬ ВАША ЖИЗНЬ И ЖИЗНЬ БЛИЗКИХ ВАМ ЛЮДЕЙ!**



ОНИ не могут сделать это сами...

Соблюдай Правила Пожарной Безопасности

5. ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

Правилами обращения с электричеством почему-то многие пренебрегают, забывая о том, что безопасного электричества не бывает. Электротравматизм по своим последствиям наиболее опасен и чаще других травм приводит к тяжёлым, а иногда и к смертельным случаям.

Коварная особенность электроэнергии заключается в том, что она невидима, не имеет запаха, цвета, и обнаружить ее человек не может, так как для этого у него нет соответствующих органов чувств. Электрический ток поражает внезапно, когда человек оказывается включенным в цепь прохождения тока. Опасная ситуация возникает тогда, когда он, с одной стороны, касается неисправной изоляции или металлического предмета, оказавшегося случайно под напряжением, а с другой – земли, труб центрального отопления и других заземленных предметов.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ:

- ✓ соблюдайте порядок включения электроприбора в сеть: сначала подключите шнур к прибору, а затем к сети, отключение прибора производится в обратном порядке

- ✓ не вставляйте штепсельную вилку в розетку мокрыми руками, когда моете холодильник, меняете лампочку или предохранитель, убедитесь в том, что они отключены от электропитания



- ✓ держите электроприборы подальше от воды, если наливать воду во включенный электрочайник, может произойти короткое замыкание

- ✓ не вынимайте вилку из розетки, потянув за шнур (он может оборваться и оголить провода, находящиеся под напряжением), не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изоленды, замените их, если они вышли из



- ✓ нельзя самостоятельно ремонтировать электропроводку и бытовые приборы, включенные в сеть, устанавливать звонки, выключатели и штепсельные розетки - это должен делать специалист-электрик

✓ не касайтесь металлической части вилки, когда достаете ее из розетки, аккуратно вытаскивайте вилку из розетки, держась за пластмассовую часть, второй рукой, при необходимости, придерживайте рамку розетки

✓ держите электроприборы подальше от легковоспламеняющихся вещей и предметов, вещи могут загореться от сильно нагревшихся электроприборов



✓ нельзя пользоваться выключателями, розетками, вилками, кнопками звонков с разбитыми крышками, а также бытовыми приборами с поврежденными обуглившимися шнурами, это очень опасно!

✓ не пользуйтесь электроутюгом, плиткой, чайником, паяльником без специальных негорючих подставок, не включайте в розетку более трех электроприборов

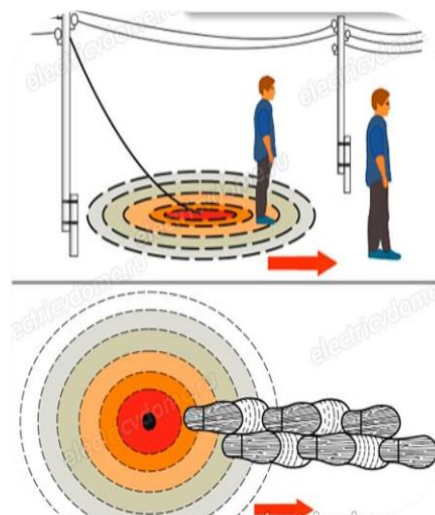


✓ уходя из дома, выключайте свет и электроприборы, электрическая энергия может стать причиной пожара



✓ не пользуйтесь электроприборами в ванной комнате, в случае пожара ни в коем случае нельзя тушить электроприборы, находящиеся под напряжением, водой

✓ большую опасность представляет оборванный провод линии электропередачи - не приближайтесь к нему ближе 8 метров (20 шагов), иначе можно попасть в зону «шагового напряжения». Если это произошло, нельзя отрывать подошвы от поверхности земли, передвигайтесь в сторону удаления от провода «гусиным шагом» – пятка шагающей ноги, не отрываясь от земли, приставляется к носку другой ноги





большую опасность также представляют провода воздушных линий передач, расположенные в кроне деревьев или кустарников. Не прикасайтесь к таким деревьям и не касайтесь их, особенно в сырую погоду! Многие полагают, что дерево - диэлектрик и не проводит ток, но, на листе дерева есть капли воды, а вода является проводником электричества. Также опасно удить рыбу под линиями электропередач - углепластиковые удильща проводят ток, который может возникнуть в случае касания проводов



если прикоснуться к проводу, на ладонях остаются электрические ожоги – их всегда два – места входа и выхода. Место ожога нужно охладить, наложить чистую тканевую повязку, при необходимости обратиться к врачу



при поражении электрическим током - устраните его источник, обеспечив при этом собственную безопасность, отключите электричество. Если человек прикоснулся к оголенному проводу, отодвиньте провод от пострадавшего неметаллической палкой, или обмотайте руку сухой тканью и оттащите пострадавшего за одежду. Если дыхание и пульс отсутствуют, сделайте искусственное дыхание и непрямой массаж сердца в соотношении 2 вдоха:30 нажатий на грудную клетку. если дыхание есть, но нет сознания, переверните пострадавшего на бок и вызовите скорую помощь 03.





ЕСЛИ В ДОМЕ ЕСТЬ КОМПЬЮТЕР:

- все питающие кабели и провода должны располагаться с задней стороны компьютера и периферийных устройств;
- запрещается производить какие-либо операции, связанные с подключением, отключением или перемещением компонентов компьютерной системы без предварительного отключения питания;
- компьютер не следует устанавливать вблизи электронагревательных приборов и систем отопления;

- недопустимо размещать на системном блоке, мониторе и периферийных устройствах посторонние предметы: книги, листы бумаги, салфетки, чехлы для защиты от пыли;
- запрещается внедрять посторонние предметы в эксплуатационные или вентиляционные отверстия компонентов компьютерной системы.

**ВАЖНО!! ИЗУЧИТЕ И ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРАВИЛА ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ.
САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО – ПОМНИТЬ, ЧТО БЕЗОПАСНОГО ЭЛЕКТРИЧЕСТВА НЕ БЫВАЕТ!**

6. ПРОФИЛАКТИКА ТЕРРОРИЗМА

Люди пожилого возраста часто пренебрегают и забывают о мерах безопасности. Поэтому проблемы, связанные с личной безопасностью, очень актуальны. Опаснейшим посягательством на безопасность людей, нарушающим это право, является терроризм. В современной литературе под терроризмом принято понимать использование насилия или угрозы его применения в отношении отдельных лиц, группы лиц с целью достижения выгодных террористам результатов.

Очень важно правильно ориентироваться и действовать в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, психологически быть готовым к самозащите, обращать внимание на подозрительных людей, предметы, сообщать о них сотрудникам правоохранительных органов.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ:



- проявляйте особую осторожность на многолюдных мероприятиях, в крупных торговых комплексах; всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;
- обращайте внимание на подозрительных людей и предметы;



- никогда не принимайте от незнакомцев пакеты, сумки;
- не оставляйте свои вещи без присмотра – злоумышленник может подложить вам опасные предметы;
- обращайте внимание на прилегающую к вашему дому территорию, особенно на появление подозрительных лиц и автомобилей, разгрузку мешков или ящиков;

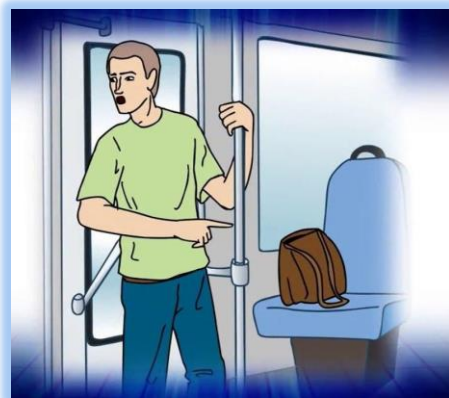


- чтобы не стать объектом нападения, не одевайтесь слишком броско, не носите много украшений, или одежду военного покроя и камуфляжных расцветок;
- не вступайте в религиозно-политические дискуссии, избегайте демонстративного чтения религиозной литературы;

Активная гражданская позиция каждого – необходимое условие успешного противостояния террористам, и способность предотвратить теракт, а также защитить себя и окружающих.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ УГРОЗЕ СОВЕРШЕНИЯ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА:

-в многолюдных местах всегда контролируйте ситуацию вокруг себя;
-при обнаружении посторонних предметов, не трогая их, сообщите администрации объекта, в службу безопасности, в полицию, не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки;



-не подбирайте бесхозно лежащие вещи, как бы привлекательно они не выглядели, в них могут быть закамуфлированы взрывные устройства (телефоны, игрушки, банки из-под пива), не пинайте на улице предметы, лежащие на земле;

-если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытство, идите в противоположную сторону, но не бегом, чтобы вас не приняли за противника;

-при взрыве или начале стрельбы немедленно ложитесь на землю, лучше под прикрытие (бордюр, торговая палатка, машина), для большей безопасности накройте голову руками;

ПОВЕДЕНИЕ В ТОЛПЕ:

террористы часто выбирают для атак места массового скопления граждан, помимо собственно поражающего фактора террористического акта, люди гибнут и получают травмы еще в результате давки, возникшей вследствие паники.



-избегайте толпы, если оказались в толпе, постарайтесь выбраться из нее;

-глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена;



-любыми способами старайтесь удержаться на ногах, двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки;



-если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне, галстука или шарфа;
-если вас сбили с ног, немедленно поднимайтесь, цепляясь или опираясь на бегущих людей;
-старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы ног или на носки, обретя опору, «выныривайте», резко оттолкнувшись от земли ногами;

-при возникновении паники всегда старайтесь сохранять спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию;



-если вы обнаружили неизвестный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им, если владелец не установлен, немедленно сообщите о находке в вашем отделении полиции;

-не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет, зафиксируйте время его обнаружения, позвоните 02, дождитесь прибытия оперативно-следственной группы

ЕСЛИ В ДОМЕ ОБЪЯВЛЕНА ЭВАКУАЦИЯ:

-возьмите личные документы, деньги, ценности, необходимые вещи, воду;

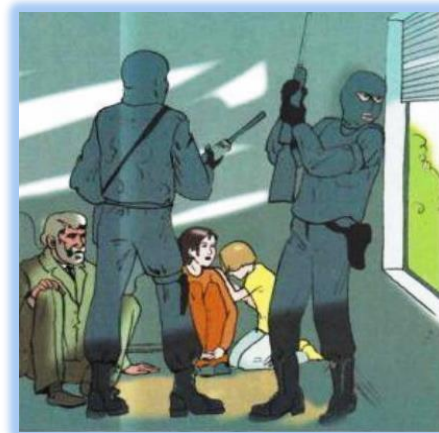


-отключите электричество, перекройте воду, газ, закройте окна, закройте входную дверь на замок;

-двигайтесь безопасным кратчайшим путем к выходу, сохраняйте спокойствие

ЕСЛИ ВАС ЗАХВАТИЛИ В ЗАЛОЖНИКИ, ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:

- возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте, разговаривайте спокойным голосом;
- подготовьтесь физически и морально к суровому испытанию;
- не выказывайте ненависть и пренебрежение к похитителям;
- с самого начала (особенно в первый час) выполняйте все указания похитителей;
- не привлекайте их внимание своим поведением;
- не оказывайте им активного сопротивления – это может усугубить ваше положение;
- не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега;
- запомните как можно больше информации о террористах (количество, вооружение, как выглядят, особенности внешности, телосложения, акцента, тематика разговора, темперамент, манера поведения);
- сохраняйте умственную и физическую активность, помните, правоохранительные органы делают все, чтобы вас освободить;
- не пренебрегайте пищей - это поможет сохранить силы и здоровье;
- расположитесь подальше от окон и самих террористов, это необходимо для обеспечения вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов на поражение преступников;
- при штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.



ВАЖНО!! К ТЕРРОРИСТИЧЕСКОМУ АКТУ НЕВОЗМОЖНО ПОДГОТОВИТЬСЯ ЗАРАНЕЕ, ПОЭТОМУ СЛЕДУЕТ БЫТЬ НАСТОРОЖЕ ВСЕГДА! БДИТЕЛЬНОСТЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ПОСТОЯННОЙ И АКТИВНОЙ!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС ПЫТАЮТСЯ ЗАВЕРБОВАТЬ? КАК РАБОТАЮТ ВЕРБОВЩИКИ?



представители террористов при вербовке в основном используют социальные сети – это современный способ манипулирования человеческим сознанием. во внимание берется анализ ваших переписок в сообществах на различную тематику. для профессионалов не проблема найти слабое место в сознании человека. после этого вербовщики начинают активно контактировать, внушать новые мысли, учитывая при этом особенности человека, страхи и нужды:

- незнакомец в социальных сетях обещает помощь и счастливую жизнь при условии переезда на территорию, контролируруемую запрещенной организацией;
- незнакомец в социальных сетях предлагает вам высокооплачиваемую работу в запрещенной организации;
- незнакомец в социальных сетях обещает решить все ваши проблемы разом, но при условии выполнения задания.

ВАЖНО!! ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С ТАКОЙ СИТУАЦИЕЙ, НЕМЕДЛЕННО СООБЩИТЕ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ 02.

КТО СТАНОВИТСЯ ЖЕРТВАМИ ВЕРБОВКИ?

- люди, имеющие высокую степень внушаемости, а также чересчур наивные и доверчивые люди;
- люди, пребывающие в кризисном состоянии, или переживающие стресс.
- одинокие люди, испытывающие нужду во внимании и общении.
- необразованные люди, зависимые от вредных привычек, а также имеющие большие долги.

**ВАША БДИТЕЛЬНОСТЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ПОСТОЯННОЙ И АКТИВНОЙ,
ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ!
НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ОПАСНОСТИ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

7. ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ И ТРАВМАТИЗМА



ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОТВЕТИТЬ ВСЕМ:

1. ПАДАЛИ ЛИ ВЫ В ПРОШЛОМ ГОДУ?
2. ОПАСАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ, ЧТО МОЖЕТЕ УПАСТЬ?
3. ОЩУЩАЕТЕ ЛИ ВЫ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ ПРИ ХОДЬБЕ?

Если вы ответили положительно хотя бы на один вопрос, обратитесь к врачу и обсудите возможные причины падений и их профилактику

ВСЕ ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ДВЕ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ:

ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ, связанные с неправильной организацией безопасного движения: неудобная обувь, плохие очки, отсутствие вспомогательных средств передвижения

ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ, связанные с возрастными изменениями опорно-двигательного аппарата, органа зрения и сердечно-сосудистой системы

ФАКТОРЫ РИСКА ПАДЕНИЙ:

1. Неустойчивая походка.
2. Плохое зрение и/или слух.
3. Небезопасное обустройство дома.
4. В зимнее время – снежные накаты на дороге, гололед, скользкие плиточные покрытия на тротуарах.



ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ПАДЕНИЯ И ТРАВМАТИЗМА, ВАЖНО ОБУСТРОИТЬ БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО:



КОМНАТА

1. ПРАВИЛО ВЫТЯНУТОЙ РУКИ – все необходимое: стакан воды, телефон, пульт от телевизора, ходунки и другие предметы должны находиться в доступной близости;

2. БОЛЬШЕ СВЕТА – установите у изголовья кровати торшер, настольную лампу так, чтобы до них можно было дотянуться, в темное время суток необходим ночник;

3. КОНТРОЛЬ ТОРМОЗНЫХ УСТРОЙСТВ – инвалидное кресло, кровать на колесиках должны стоять на тормозе, когда не используются, чтобы опираясь на них, человек не упал.



4. ХОДУНКИ И ТРОСТИ должны быть подобраны по росту

5. ИСПОЛЬЗУЙТЕ УМНУЮ КРОВАТЬ – у функциональной кровати поднять бортики, у обычной кровати сделать бортики из подушек и одеял, если высок риск падения, опустить кровать как можно ниже к полу, положить на пол у кровати матрас.

6. НЕ ДОПУСКАТЬ НА ПОЛУ НАЛИЧИЕ ПОСТОРОННИХ ПРЕДМЕТОВ: проводов, шнуров от электронных приборов (зарядное устройство телефона, ноутбука).



ВАЖНО!! ПРИ ПОДЪЕМЕ С КРОВАТИ НЕ ТОРОПИТЕСЬ! ОБЯЗАТЕЛЬНО НЕМНОГО ПОСИДИТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВСТАТЬ

ОДЕЖДА

1. ПРИ ПОКУПКЕ ОДЕЖДЫ обратите внимание на длину штанов и рукавов, чтобы не запнуться при движении, узкая одежда может стеснять движения, широкая – сползать, и быть неудобной.

2. ОБУВЬ ВЫБИРАТЬ СТРОГО ПО РАЗМЕРУ, чтобы она фиксировала стопу, была удобной, без скользящей подошвы, с закрытыми мысками, с низким каблучком и задником.

ВАЖНО!! НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАПОЧКИ БЕЗ ЗАДНИКА! ХОДУНКИ И ТРОСТИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОДОБРАНЫ ПО



ВАННАЯ И ТУАЛЕТНАЯ КОМНАТЫ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОРУЧНИ в ванной и туалетной комнатах, чтобы у вас была возможность поддерживать равновесие, опираясь на них руками. если вы просыпаетесь ночью, во избежание падений, на пути следования к туалету и ванной не должно быть проводов, ковриков, лишних предметов, обуви, мисок для корма животных, сумок и других предметов.

ПОРУЧНИ В ВАННОЙ И ТУАЛЕТНОЙ КОМНАТАХ:



КОРИДОР

НЕ РАССТАВЛЯЙТЕ ПРЕДМЕТЫ ВДОЛЬ СТЕН, чтобы при возникшем головокружении, или нарушении равновесия, у вас была возможность прислониться к стене и идти, держась за нее



УБОРКА ПОСТОЯННО СЛЕДИТЕ ЗА ЧИСТОТОЙ И СУХОСТЬЮ ПОЛА.

Никогда не используйте полирующие средства для пола, поручней, ручек и мебели.

Никогда не используйте поломанную и неустойчивую мебель.



ЧЕМ ОПАСНЫ ПЕРЕЛОМЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ?

Восстановление проходит достаточно медленно

Снижается подвижность



Повышается риск повторных переломов

На фоне переломов могут возникать более тяжелые заболевания

Временное обездвиживание (при некоторых переломах) негативно сказывается на общем состоянии



ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМ, ПАДЕНИЙ, УВЕЧИЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ САМОГО ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПОВЕДЕНИЯ И ВНИМАНИЯ. В ЭТОЙ СВЯЗИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СДЕЛАТЬ:

- ✓ не бойтесь просить о помощи, если вы падали раньше, обсудите ваш страх падений и случившийся факт падения с близкими и лечащим врачом;
- ✓ ежегодно посещайте врача – окулиста, подберите для себя несколько пар очков для разных ситуаций;
- ✓ обсудите список принимаемых лекарств со своим врачом;
- ✓ позаботьтесь о безопасности своего дома: уберите старые и ненужные предметы мебели, коробки, вещи, подберите с пола электропровода, оборудуйте туалетную и ванную комнату противоскользящими ковриками;

✓ поддерживайте в жилом помещении оптимальный режим температуры – значительные перепады ухудшают кровоснабжение головного мозга, что приводит к нарушению координации движений;

✓ будьте активны, регулярно делайте упражнения на тренировку баланса и мышечной силы, прогулки и плавание также помогают сохранить бодрость и подвижность;

✓ избегайте вредных привычек, питайтесь всегда разнообразно и полноценно;



✓ в зимнее время старайтесь выходить на улицу в обуви с нескользкой подошвой, если привыкли ходить с тростью, не следует ее забывать;

✓ избегайте прогулок в темное время суток, а зимой – ограничьте выходы на улицу в сильные морозы;

✓ носите удобную, нескользящую обувь;

✓ всегда следует рассчитывать свои силы и возможности организма. какими бы ни были факторы, способствующие падениям, нужно их учитывать и использовать все средства, чтобы избежать падения

8. ДЕЙСТВИЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ОПАСНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

В чрезвычайных ситуациях, как в мирное, так и в военное время, эвакуация является необходимой мерой, единственным и надежным способом защиты.

ЭВАКУАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ В МАКСИМАЛЬНО СЖАТЫЕ СРОКИ ВСЕМИ ВИДАМИ ТРАНСПОРТА ЧЕРЕЗ СБОРНЫЕ ЭВАКУАЦИОННЫЕ ПУНКТЫ:

Рабочие, служащие и члены их семей эвакуируются администрациями

Эвакуация остального населения, проводится жилищными эксплуатационными

ОБЪЯВЛЕНА ЭВАКУАЦИЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ? ЗАБЛАГОВРЕМЕННО УТОЧНИТЕ СЛЕДУЮЩУЮ ИНФОРМАЦИЮ:

- ✓ Номер сборного пункта, его адрес, номер телефона
- ✓ Способ эвакуации к сборному пункту

ВАЖНО!! ДАННАЯ ИНФОРМАЦИЯ, КАК ПРАВИЛО, РАЗМЕЩЕНА НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ ВАШЕГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Для оповещения населения об угрозе возникновения или при возникновении чрезвычайной ситуации, а также в военное время, при возникновении воздушной, химической или радиационной опасности в системе ГОиЧС установлен единый сигнал:

«ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»



ЗВУЧАТ СИРЕНЫ, ПРЕРЫВИСТЫЕ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ИЛИ ТРАНСПОРТНЫЕ ГУДКИ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Немедленно включите громкоговоритель, радиоприемник, телевизор

Внимательно выслушайте экстренное сообщение органов гражданской обороны, в дальнейшем действуйте по их указанию

ДЕЙСТВИЯ ПО СИГНАЛУ ОПОВЕЩЕНИЯ:

СИГНАЛ	СПОСОБ ПЕРЕДАЧИ	ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ
«ВОЗДУШНАЯ ТРЕВОГА» (подается при воздушной опасности)	Сигнал и рекомендации органа управления по делам ГО и ЧС передаются по радиоприемникам, телевидению	<ul style="list-style-type: none"> - отключить электроэнергию, газ, пар, воду, оборудование, закрыть окна; - взять средства индивидуальной защиты, документы, одежду, запас продуктов, воды; - пройти в закрепленное защитное сооружение
«ОТБОЙ ВОЗДУШНОЙ ТРЕВОГИ» (подается при миновании воздушной тревоги)	Для населения по радио, телевидению, звукоусилительными подвижными станциями передаются сообщения и рекомендации органа управления по делам ГО и ЧС	<ul style="list-style-type: none"> - возвратиться к местам работы и проживания; - быть готовым к повторной воздушной тревоге; - иметь при себе средства индивидуальной защиты
«УГРОЗА ХИМИЧЕСКОГО ЗАРАЖЕНИЯ» (подается при непосредственной угрозе химического заражения)	По радио и телевидению передаются сообщения и рекомендации органа управления по делам ГО и ЧС	<ul style="list-style-type: none"> - надеть противогазы, подготовить непромокаемые пленки, накидки, плащи, сапоги; - загерметизировать помещения и не покидать их без разрешения; - отключить вентиляцию, нагревательные приборы; - загерметизировать продукты питания и запасы воды в закрытых емкостях; - укрыться в защитном сооружении
«УГРОЗА РАДИОАКТИВНО ГО ЗАРАЖЕНИЯ»	По радио и телевидению передаются сообщения и рекомендации органа управления по делам ГО и ЧС	<ul style="list-style-type: none"> - отключить вентиляцию и оборудование; - привести в готовность средства индивидуальной защиты; -обеспечить герметизацию производственных и жилых помещений; - загерметизировать продукты питания и запасы воды в закрытых емкостях; - принять йодистый препарат; - укрыться в защитном сооружении

ВАЖНО!! В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЕЗ ПАНИКИ И РЕШИТЕЛЬНО, ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ВАШЕМУ СПАСЕНИЮ! НЕ БЕЗДЕЙСТВУЙТЕ В ОЖИДАНИИ ПОМОЩИ – ДО ЕЕ ПРИХОДА ПОМОГИТЕ САМОМУ СЕБЕ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, ОКАЗАВШИМСЯ В БЕДЕ!

**РАСПЕЧАТАЙТЕ И ПОВЕСЬТЕ НА ВИДНОМ МЕСТЕ
(ОКОЛО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА, ЕСЛИ ОН ЕСТЬ; НА КУХНЕ; ИЛИ ВОЗЛЕ ВХОДНОЙ ДВЕРИ)
СПИСОК НУЖНЫХ ТЕЛЕФОНОВ:**

СПИСОК НУЖНЫХ ТЕЛЕФОНОВ:

- 1. СКОРАЯ ПОМОЩЬ: 03, С МОБИЛЬНОГО - 103**
- 2. ПОЖАРНАЯ СЛУЖБА: 01, С МОБИЛЬНОГО - 101**
- 3. ПОЛИЦИЯ: 02, С МОБИЛЬНОГО - 102**
- 4. ОБЩИЙ ТЕЛЕФОН СЛУЖБ СПАСЕНИЯ – 112**
- 5. РЕГИСТРАТУРА В ПОЛИКЛИНИКЕ**
- 6. УЧАСТКОВЫЙ ПОЛИЦИИ**
- 7. СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА**
- 8. УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ**
- 9. ВАШ КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН**
- 10. КОМУ ЕЩЕ МОЖНО ПОЗВОНИТЬ
В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ**



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Знания по безопасной жизнедеятельности необходимы и актуальны сегодня, как никогда. Информационная база, заложенная в данном пособии, позволяет получить общее представление об уровнях и видах опасных ситуаций, которые могут угрожать пожилым гражданам в современной повседневной жизни.

Данный сборник посвящен основам безопасной жизнедеятельности пожилых людей и направлен на их защиту не только в быту, но и при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Глубокое освоение изложенных в сборнике практических рекомендаций позволит пожилому человеку обеспечить безопасность принимаемых решений в городской среде, а также поможет активно использовать защитные средства и мероприятия, ограничивая зоны действия и уровни негативных факторов, а значит, сделать жизнь каждого пожилого гражданина более предсказуемой и безопасной.