

БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ

НЕБЕЗОПАСНЫЙ БЫТ – ОДНА ИЗ ПРИЧИН ПАДЕНИЙ И ТРАВМ

Каждый год тысячи пожилых людей падают дома. Многие из них получают серьезные травмы, включая переломы (наиболее часто — шейки бедра, кистей рук, костей таза, позвонков). Падения часто происходят из-за внешних причин, которым не придают значения в бытовых условиях, но их можно легко устранить.



ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ?

Дом должен быть обустроен так, чтобы пожилой человек мог свободно по нему передвигаться, выполнять различные домашние, бытовые, досуговые мероприятия во всех помещениях - без риска упасть.

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗОНАМ В ЖИЛОМ ПОМЕЩЕНИИ

ВАННАЯ КОМНАТА



УСТАНОВИТЕ ПОРУЧНИ
НАД ВАННОЙ В
ЗАВИСИМОСТИ ОТ
ТОГО, КАКАЯ НОГА
ПОДНИМАЕТСЯ ЛЕГЧЕ



НА ПОЛУ В ВАННОЙ И
ДУШЕВОЙ ПОЛОЖИТЕ
ПРОТИВОСКОЛЬЗЯЩИЕ
КОВРИКИ



УСТАНОВИТЕ
ПОРУЧНИ ВОЗЛЕ
УНИТАЗА



УСТАНОВИТЕ
ПОВОРОТНОЕ
СИДЕНЬЕ В ВАННУ

КУХНЯ



ПРОСЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ
ВОДА ИЗ-ПОД КРАНА НЕ
РАЗБРЫЗГИВАЛАСЬ, ВОКРУГ
РАКОВИНЫ И НА ПОЛУ НЕ
ОСТАВАЛОСЬ ЛУЖ



ОБСУДИТЕ УСТАНОВКУ
ДАТЧИКОВ ДЫМА



УБЕРИТЕ С ПОЛА ВСЕ
ПОСТОРОННИЕ ПРЕДМЕТЫ:
МИСКИ ДЛЯ КОРМА
ЖИВОТНЫХ, СУМКИ,
КОРОБКИ И Т.Д.



КРОВАТИ ИЛИ ДИВАНЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫСОКИМИ, С КОТОРЫХ УДОБНО ВСТАВАТЬ, СИДЯ НА КОТОРЫХ НОГИ СМОГУТ ДОСТАВАТЬ ДО ПОЛА



УСТАНОВИТЕ СВЕТИЛЬНИК В СПАЛЬНЕ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ЕГО ЛЕГКО МОЖНО БЫЛО ВКЛЮЧИТЬ, НЕ ВСТАВАЯ С КРОВАТИ

КОРИДОР



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ДОРОГА ХОРОШО ОСВЕЩЕНА И НЕТ РИСКА СПОТКНУТЬСЯ



ЕСЛИ В ДОМЕ ЕСТЬ ЛЕСТНИЦА, УСТАНОВИТЕ ПЕРИЛА ПО ОБЕ ЕЕ СТОРОНЫ, ПРИКРЕПИТЕ ПРОТИВОСКОЛЬ-ЗЯЩИЕ ПОЛОСКИ НА КАЖДУЮ СТУПЕНЬ И ПОПРОСИТЕ КОГО-НИБУДЬ ОТМЕТИТЬ ЯРКОЙ КРАСКОЙ ПОРОГИ И КРАЯ ВСЕХ СТУПЕНЕЙ

ЧЕГО НЕОБХОДИМО ИЗБЕГАТЬ?



1 НЕ СТРЕМИТЕСЬ САМИ ДОСТАВАТЬ ПРЕДМЕТЫ С ВЕРХНИХ ПОЛОК И АНТРЕСОЛЕЙ

2 НЕ СТАНОВИТЕСЬ НА СТУЛЬЯ, ПРИСТАВНУЮ ЛЕСТНИЦУ — ИСПОЛЬЗУЙТЕ УСТОЙЧИВУЮ СТРЕМЯНКУ



3 НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ В КАЧЕСТВЕ ДОМАШНЕЙ ОБУВИ ШЛЕПАНЦЫ БЕЗ ЗАДНИКОВ, ОНИ ПОВЫШАЮТ РИСК ПАДЕНИЯ И ЧАСТО СОСКАЛЬЗЫВАЮТ С НОГ