

Советы по обеспечению безопасности дома для предотвращения падений



Список мер безопасности

С возрастом риск падений и получения травм возрастает. Большинство таких падений происходит дома. Хорошая новость в том, что вы можете сделать свой дом безопаснее и предотвратить большинство падений. Воспользуйтесь этим списком мер безопасности, чтобы снизить риск падений у себя дома. Попросите члена семьи или друга помочь вам сделать дом более безопасным.

Полы: проверьте пол в каждой комнате

- ☐ Переставьте мебель, чтобы освободить проход.
- ☐ Уберите коврики или используйте коврики с противоскользящей основой.
- ☐ Поднимите все предметы, лежащие на полу.
- ☐ Сверните или прикрепите шнуры и провода вдоль стены.



Лестницы и ступени: проверьте лестницы внутри и снаружи дома

- ☐ Уберите с лестницы все посторонние предметы.
- ☐ Отремонтируйте шаткие или неровные ступени.
- ☐ Используйте стремянку или просите помощи, если нужно достать что-то с высоты.
- ☐ Убедитесь, что перила закреплены с обеих сторон лестницы.

Кухня: проверьте кухонные принадлежности и обеденную зону

- ☐ Храните предметы в легкодоступных шкафах.
- ☐ Часто используемые вещи держите на нижних полках (на уровне талии).
- ☐ Если нужна стремянка, используйте модель с поручнем для опоры. Никогда не используйте стул вместо стремянки.

Ванная комната: проверьте пол и поверхность ванны или душа

- ☐ Установите поручни в ванне и душе.
- ☐ Вытирайте воду с пола.
- ☐ Убедитесь, что коврики надёжно закреплены и не скользят.
- ☐ Используйте ночники.
- ☐ Постелите на дно ванны или душа резиновый противоскользящий коврик или наклейте специальные полоски.
- ☐ Установите и используйте поручни внутри и снаружи ванны или душа, а также рядом с унитазом.

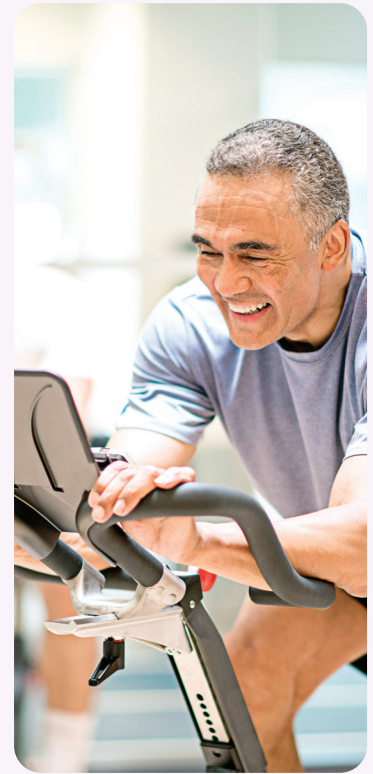
Советы по обеспечению безопасности дома для предотвращения падений

Спальня: Проверьте обстановку в спальне

- ❑ Поставьте лампу рядом с кроватью, чтобы до неё было легко дотянуться.
- ❑ Используйте ночник, чтобы видеть, куда идёте.
- ❑ Держите телефон рядом с кроватью.

Дополнительные советы по предотвращению падений:

- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Упражнения укрепляют мышцы, улучшают равновесие и координацию движений.
- Покажите врачу или фармацевту все лекарства, которые вы принимаете, включая безрецептурные. Некоторые препараты могут вызывать сонливость или головокружение.
- Проверяйте зрение у офтальмолога не реже одного раза в год. Плохое зрение увеличивает риск падений.
- Вставайте медленно после сидения или лежания.
- Носите обувь как дома, так и на улице. Избегайте хождения босиком или в тапочках.
- Улучшите освещение в доме. Используйте более яркие лампочки.
- Обеспечьте равномерное освещение в комнате. Добавьте свет в тёмные участки.
- Разработайте план действий на случай падения.



Если у вас возникли вопросы по поводу этого материала, позвоните в службу поддержки клиентов CalOptima Health по бесплатному номеру телефона **1-888-587-8088** (телетайп **711**) с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5:30 р.м. У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. Посетите наш веб-сайт **www.caloptima.org/healthandwellness**.