

**Государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания Краснодарского края  
«Павловский комплексный центр социального  
обслуживания населения»**

**ПАМЯТКА**  
**по профилактике бытового травматизма  
и падения пожилых граждан**

Предотвращение несчастных случаев в доме предполагает установление некоего баланса между поддержанием активности и осторожностью. Для обеспечения безопасной среды людей пожилого возраста рекомендуется придерживаться следующих правил:

- кровать, туалет, ванную комнату снабдить звонками для экстренного вызова;

- для предупреждения падений в комнатах не должно быть высоких порогов, проводов и других предметов под ногами, складок на коврах;

- во время движения плохо видящего человека лестницы и коридоры должны быть хорошо освещены;

- после попадания на пол жидкости ее необходимо немедленно вытирать, чтобы подопечный не поскользнулся на мокром месте;

- приучайте ослабленных людей и людей с нарушениями координации пользоваться перилами, поручнями, опорными ручками, ходунками;

- проверяйте качество очков (состояние стекол) и их соответствие потребности пожилого человека (консультация окулиста);

- проверяйте качество слухового аппарата;

- если есть угроза падения с кровати, можно установить кроватные бортики, или уложить рядом с кроватью матрас для наиболее безопасного падения;

- при вставании или, наоборот усаживании в ванной нельзя пользоваться в качестве поручня кранами или трубами водопровода. В случаях срыва крана или отрыва трубы пожилой человек может получить ожоги.

- не давайте пожилым пищу слишком горячую, обжигающую, так как у них замедленная реакция на воздействие температуры;

- во избежание ожогов нельзя пользоваться электрической грелкой людям, страдающим недержанием мочи и кала;

В связи с ухудшением способности тонкого ощущения предметов, предметы должны быть достаточно весомыми, чтобы они хорошо ощущались в руке. Особенно это относится к тростям.

Нарушение подошвенной чувствительности создает угрозу падения. Обувь должна быть подобрана точно по ноге, удобная, не растоптанная, иметь мягкую, нескользящую подошву. В целях пожарной безопасности на кухне, где пожилой человек вынужден самостоятельно готовить себе пищу, при наличии газовой плиты, конфорки заднего ряда должны быть отключены, и пожилой человек должен знать, что они не работают. Это нужно делать для того, чтобы предотвратить загорание рукавов одежды. Рядом с кухонной плитой не должно быть легковоспламеняющихся предметов: штор, полотенце, моющих средств и т.д., так как из-за нарушенного обоняния пожилого человека, он может не почувствовать запах дыма и не заметит пожар вовремя.

При использовании технических средств внимательно изучите инструкции и правила пользования техническими средствами реабилитации и адаптации. Убедитесь, что вы правильно поняли принцип действия, и испытайте действие технического средства сначала на себе. Периодически проверяйте исправность технического средства: прочность сочленений (при их наличии), целостность наконечников. Проверяйте прочность боковых перил на кровати. Средства передвижения больного, имеющие колеса: каталка, кресло-каталка, функциональная кровать и другие, должны иметь функционирующие тормоза. Перед использованием этих средств убедитесь, что Вы знаете, как работают тормоза и что они исправны. Во время пересаживания или перекладывания пожилого человека тормоза должны быть зафиксированы. Прежде чем отойти от человека, находящегося на колесном средстве передвижения, необходимо зафиксировать тормоза.

#### **НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ**

**ЕДДС - 3-35-78; 3-10-11(единая дежурная диспетчерская служба)**

**Пожарная – 01; 3-12-31; 5-17-88;**

**Полиция -02; 5-25-68**

**ФСБ – 5-10-20**

**Скорая помощь - 03; 030; 3-17-21;**

**Газовая служба -04;3-10-04**

**С моб. тел 101-пожарная, 102-полиция,103-скорая, 104-аварийная**

**352040, Краснодарский край,  
Павловский район, ст-ца Павловская  
ул. Октябрьская, 204, тел. (86191) 5-52-35**

e-mail: e.kvitko@mts.krasnodar.ru



