КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ПАДЕНИЙ ДОМА

Случайные падения происходят довольно часто, они могут привести к перелому костей и другим серьезным повреждениям.

Более чем 1 человек из 4

среди пожилых людей (65+) падает ежегодно

X2

Каждое падение

удваивает ваши шансы снова упасть

1 из 5 падений

приводит к серьезным повреждениям, таким как перелом или травма головы

Сделайте свой дом более безопасным

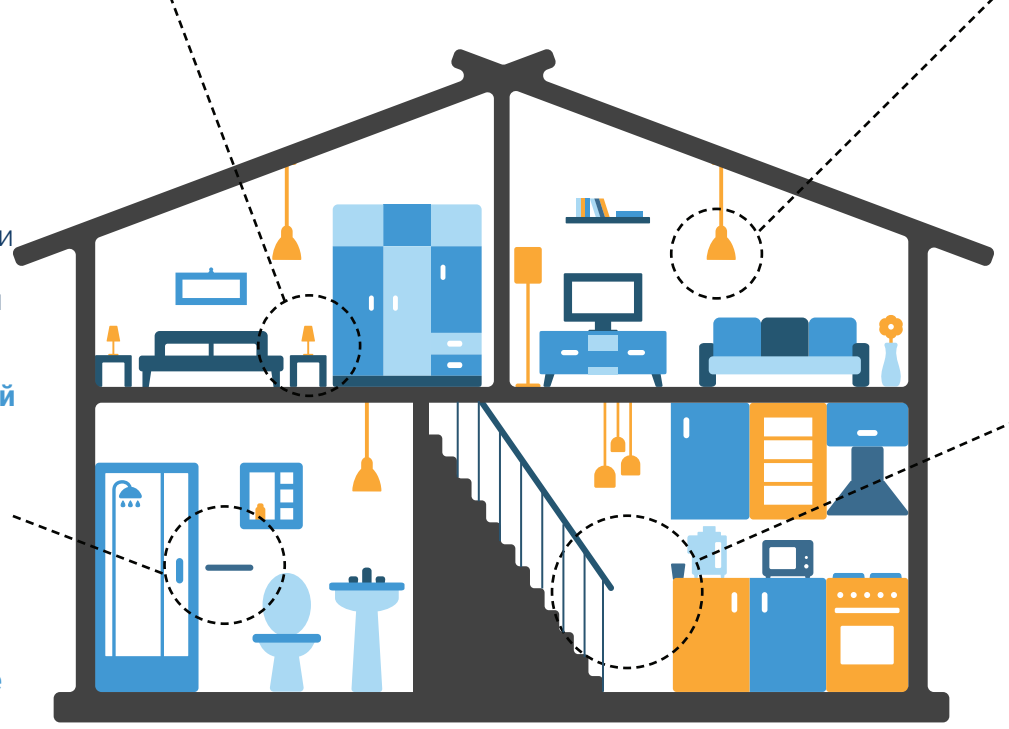
Не рискуйте! Попросите помощи у **членов семьи, друзей** или **социальных работников,** чтобы сделать ваш дом более безопасным

Предметы и окружающая обстановка

- **Уберите предметы,** о которые вы можете запнуться
- **Убедитесь,** что ковры крепко закреплены, следите за состоянием покрытий, лежащих на полу
- **Уберите мебель** с вашего пути
- Помните о том, где находятся **возвышения** и **ступеньки**
- 5. Используйте **нескользящий воск для пола**

Ванная комната

- **Установите ручки** около ванной или душа
- Проверьте, чтобы **коврики не скользили** и поверхности не были влажными



Освещение

- Следите за тем, чтобы ваш дом был **хорошо освещен,** особенно прихожая, **лестница** и подходы **к дому**
- **Поставьте дополнительные электрические** выключатели или используйте сенсорные светильники

Лестницы и ступеньки

- Всегда **держитесь за поручни на лестницах** и регулярно проверяйте их надежность
- **Если вы что-то пролили на пол,** то немедленно вытрите
- Храните постоянно используемую кухонную утварь **в легко доступном месте.**

НОСИТЕ УДОБНУЮ ОБУВЬ

устойчивую, с **широким каблуком** и **нескользящей подошвой**

IOF International Osteoporosis Foundation

Ссылка: Bergen G et al. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2016; 65: 993–998, O'Loughlin J et al. Am J Epidemiol 1993; 137: 342-54., Alexander BH et al. Являюсь. J. Public Health 1992; 82 (7): 1020–3., Sterling DA et al. J Trauma 2001; 50 (1): 116–9.