

## Причины травм у пожилых людей:

### Внешние :

- Оборудование
- Погода (лед, лужи)
- Поребрик / бордюры
- Транспорт/ уличное движение
- Освещенность улиц
- Поездки в общественном транспорте

### Внутренние :

- Заболевания
- Слабость (давление питание)
- Ослабленные слух и зрение
- Нервное напряжение стресс
- Неадекватная оценка своих сил/ состояния
- Прием лекарств (самолечение)

Более 80% случаев травм происходят, когда пожилые люди находятся одни ( дома и на улице)

Новгородское региональное отделение Российского Красного Креста

### КОНТАКТЫ

173000 Великий Новгород,  
ул. Бояна, 9  
тел/факс (8162) 63-22-01, 66-23-59  
e-mail: redcross.novgorod@gmail.ru



**БЕЗОПАСНОЕ  
ДОЛГОЛЕТИЕ:**  
Профилактика  
травматизма  
среди пожилых  
людей

**ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ  
ТАК ПРОСТО !**

# ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА

На что обратить внимание:

## Падения

Домашние животные  
Работа на высоте  
Громоздкие предметы  
Слабое освещение  
Не удобная и неподходящая одежда  
Условия на улице (лед, темнота, сосульки)

Разлитая жидкость  
Рассыпанные крупы  
Печь  
Вентиляция  
Горячая вода  
Нахождение предметов на верхних полках  
Использование газа/ колонок  
Сушка вещей над плитой  
Электроприборы  
Коврики  
Опасные предметы (колющие, режущие)

## Кухня

# ПРОФИЛАКТИКА:

## Как себя обезопасить!

## КУХНЯ

Чистый дымоход  
Отсутствие ковров  
Таблички с напоминаниями  
Вентиляция, вытяжка (чистая!)  
Баллонный газ – только на улице!  
Специальная стойка для ножей  
Исправная электрическая проводка  
Дрова в специально отведенном месте

Использовать таймер/будильник  
Электрочайник

Не оставлять без присмотра работающие приборы, в том числе плиту  
Жидкости хранить в специальных бутылках  
Автономная газовая колонка  
Для сыпучих продуктов использовать банки с крышкой, не стекло

Дист. под печь  
Зажигалки с длинным носиком  
Освещение  
Использование специальных прихваток, не тряпок и полотенец  
Проветривание  
Не сушить вещи на открытом огне!  
Крышки для готовой пищи  
Домашние животные под присмотром

## ЛЕСТНИЦА

## Лестница

Конструкция  
Техника безопасности  
подъема  
Гвозди на ступенях  
Освещение  
Проем  
Пороги  
Захламленность  
Ковровые дорожки

## Ванная

Захламленность  
Влага  
Уровень ванны  
Отсутствие поручней  
Коврик  
Регулировка  
горячей/холодной воды  
Моющие средства  
Вентиляция  
Освещение

Выбрать лестницу соответствующую стандартам  
Соблюдать правила технической безопасности  
Поручни: обязательно!  
Отсутствие порогов; Хорошее освещение  
Не захламлённость; Шероховатые, не гладкие ступени; Отсутствие ковров

## ПАДЕНИЯ

Провода: вдоль стен, крепёж  
Коврики: убрать или закрепить  
Пороги: лучше брать  
Одежда: удобная и по размеру  
Обувь: задник, по размеру, не скользкая  
Сумки: использовать колеса, но помнить про допустимый вес

Следить за своим состоянием перед выходом:  
проверить давление, оценить свои силы,  
учитывать погодные условия  
На улице быть внимательным, не торопиться!  
В случае сомнений – обратиться за помощью!

## ВАННАЯ

Хороший, качественный смеситель  
Термометр  
Прорезиненный коврик  
Поручни  
Нескользкая табуретка  
Яркие этикетки на моющих средствах

Порядок/хранение  
Коврик для ванны на присосках  
Просторная, удобная одежда  
Решетка на ванну с упором  
Вентиляция  
Освещение  
Контроль других людей



## Как обезопасить себя!

# ПРОФИЛАКТИКА