



## **Контрольный перечень элементов обеспечения безопасности дома и профилактики падений**

Отметьте необходимые пункты, после того как проверите свой дом. Посетите наш веб-сайт [www.safeelders.org](http://www.safeelders.org), чтобы получить более подробную информацию.

### **Дымовая пожарная сигнализация**

- Установите дымовую пожарную сигнализацию на каждом этаже и снаружи каждой спальни
- Проверяйте работу дымовой пожарной сигнализации раз в месяц
- Меняйте батарейки в устройствах дымовой пожарной сигнализации два раза в год **ИЛИ** установите новую модель сигнализации с ресурсом аккумулятора 10 лет
- Обращайтесь за помощью при замене батареек или устройств сигнализации
- Лицам с нарушениями слуха следует установить специальные устройства тревоги

### **Безопасность во время приготовления пищи**

- Перед началом приготовления пищи следует снять свободную одежду или вещи с длинными рукавами
- Держите рядом с плитой большую крышку для тушения возгораний на плите
- На поверхности для приготовления пищи не должно быть кухонных полотенец, деревянной утвари и прихваток
- Пользуйтесь задними конфорками и поворачивайте ручки внутрь во избежание риска ударов или разливов
- Выключайте конфорки, если отрываетесь от приготовления пищи
- Устанавливайте время работы духовки и конфорок по таймеру, закрывайте дверцу духового шкафа и выключайте плиту
- Для перемещения горячих кастрюль и сковородок используйте прихватки, а не кухонные полотенца
- Прежде чем идти спать, следует дважды проверить, что духовка и конфорки выключены
- Следует знать правила поведения в случае пожара – покинуть помещение и позвонить в службу 9-1-1

### **Техника безопасности при использовании бытовых отопительных приборов**

- Расстояние от отопительного прибора до легковоспламеняющихся предметов должно составлять 3 фута
- Не оставляйте отопительные приборы без присмотра и отключайте их от сети, когда они не используются
- Приобретайте отопительные приборы, оснащенные функцией автоматического отключения в случае опрокидывания

### **Правила безопасности во время курения (Лучший способ предотвратить пожар вследствие курения — не курить!)**

- Курить следует на улице вдали от легковоспламеняющихся предметов
- Нельзя курить в постели или в состоянии сонливости
- Ставьте глубокие и крепкие пепельницы на ровную поверхность

- Прежде чем выбрасывать пепел и окурки в мусорный бак, их следует залить

#### **Правила электробезопасности**

- Не перегружайте розетки
- Следует заменить изношенные провода
- Удлинитель следует прокладывать вдоль стен, а не поперек помещения или под коврами

#### **Планы эвакуации**

- Следует запланировать два способа эвакуации из помещения
- Выберите безопасное место на улице, где можно дождаться помощи
- Никогда ни за чем не возвращайтесь, пока не разрешат пожарные
- Тренируйтесь пользоваться планом эвакуации каждые 6 месяцев

#### **Профилактика падений**

- Ежедневно выделяйте не менее 30 минут на силовые упражнения и тренировку равновесия
- Носите плотно прилегающую нескользкую обувь
- Установите в ванной поручни и пользуйтесь нескользким ковриком в ванне
- Во избежание ожогов проверяйте температуру душа и ванной
- Наведите порядок и уберите ненужные коврики
- Прикрепите к коврикам нескользкие накладки с обратной стороны
- Обеспечьте хорошее освещение помещений и коридоров

#### **Правила безопасности в отношении лекарственных препаратов**

- Разложите лекарства по органайзерам для таблеток
- Берите с собой все препараты на каждый прием у врача