

FINDING OUR BALANCE

ПРОФИЛАКТИКА ПОСКОЛЬЗЫВАНИЙ,
СПОТЫКАНИЙ И ПАДЕНИЙ



Используйте этот контрольный список для выявления и устранения опасностей, повышающих риск падений в доме.

Обувь

- Носите нескользящую комфортную обувь на низком каблуке, которая плотно застегивается.

Полы

- Уберите декоративные коврики и зафиксируйте незакрепленный ковролин.
- Не загромождайте проходы.
- Прикрепите шнуры и провода к стене, чтобы не споткнуться о них.

Ступени и лестницы

- Отремонтируйте шатающиеся поручни или установите новые с обеих сторон лестницы.
- Отремонтируйте шатающиеся или неровные ступени.
- Убедитесь, что лестницы имеют хорошее освещение.
- Разместите выключатели вверху и внизу лестницы.
- Не загромождайте лестницу.
- Покрасьте верхний край ступеней в контрастный цвет, чтобы сделать их заметнее.

Ванная комната

- Положите нескользящий коврик перед ванной или душ-кабиной.
- Установите настенные поручни внутри душ-кабины или ванны, а также рядом с туалетом.
- Используйте стул для душа и ручную лейку.
- Используйте нескользящий коврик для ванной или липкую ленту в ванне или душ-кабине.
- Установите ночники.

Освещение

- Убедитесь, что лестницы, коридоры и проходы хорошо освещены.
- Разместите выключатели в легкодоступных местах.

Гостиная/спальня/кухня

- Используйте мебель, на которую легко сесть и с которой легко встать (высотой, соответствующей уровню колен, или выше).
- Перепланируйте комнату так, чтобы создать удобные проходы.
- Держите часто используемые предметы под рукой.
- Держите телефон и фонарик под рукой на прикроватной тумбочке.
- Установите в спальне ночник.
- Следите за тем, чтобы постельные принадлежности не валялись на полу.



Для получения дополнительной информации о профилактике падений посетите сайт doh.wa.gov/findingourbalance.