



OREGON STATE FIRE MARSHAL
503-934-8228
oregon.gov/osfm
osfmce@osfm.oregon.gov



Примите Меры по Предотвращению Падений КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК



ПОРУЧНИ И ПЕРИЛА

Да ☐ Нет ☐

Есть ли у вас поручни в ваннах, душевых и около всех туалетов?

Установите поручни возле ванны, душа и туалета. Никогда не используйте вешалку для полотенец или душевой халат для того, чтобы держаться.

Да ☐ Нет ☐

Имеются ли прочные поручни по обеим сторонам лестницы?

Если нет, попросите кого-то помочь вам закрепить ослабленные поручни на стене или установить новые поручни по всей длине обеих сторон лестницы.



ОБЗОР ЛЕКАРСТВ И КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

Да ☐ Нет ☐

Принимаете ли вы лекарства? Проверял ли ваш врач или фармацевт ваши лекарства в этом году?

Попросите вашего врача или фармацевта ежегодно проверять все ваши лекарства, включая безрецептурные. Некоторые лекарства могут повлиять на ваше равновесие и координацию. Держите свои лекарства дома в одном месте.

Да ☐ Нет ☐

Есть ли у вас актуальный список принимаемых вами лекарств, список хронических заболеваний и контактная информация для экстренной связи?

Держите список своих лекарств и дозировок, включая безрецептурные. Включите любые имеющиеся у вас хронические заболевания. Дайте копию списка члену семьи или опекуну. Храните обновлённый список на видном месте, например, на холодильнике.

Примечания:



ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ

Да ☐ Нет ☐

Регулярно ли вы занимаетесь спортом?

Регулярные упражнения дают силу и улучшают равновесие и координацию. Спросите своего врача или другого поставщика медицинских услуг о наилучших для вас упражнениях.

Да ☐ Нет ☐

Проверяли ли вы своё зрение недавно?

Посещайте окулиста раз в год. Плохое зрение может увеличить риск падения. Регулярно протирайте очки

Да ☐ Нет ☐

Носите ли вы хорошо сидящую, прочную обувь с нескользящей подошвой и низким каблуком?

Прочная, правильно подобранная обувь с нескользящей подошвой безопаснее, чем высокие каблуки, спортивная обувь на толстой подошве, тапочки, шлёпанцы или чулки.

Да ☐ Нет ☐

Используете ли вы средства передвижения (трость, ходунки, инвалидную коляску)?

Убедитесь, что ваше устройство для передвижения подходит вам. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

Примечания:



НЕ НУЖНО ТОРОПИТЬСЯ

Да ☐ Нет ☐

Выдерживаете ли вы паузу, прежде чем встать, чтобы ответить на телефонный звонок или открыть дверь?

Не торопитесь. Спешка или отвлечение увеличивают ваши шансы упасть. Медленно вставайте со стула. Встаньте и обретите равновесие, прежде чем начать идти. Изучите свой путь, прежде чем начать идти.

Да ☐ Нет ☐

Медленно ли вы встаёте с постели?

Сядьте и отдохните немного, прежде чем встать с кровати. Когда вы стоите, обретите равновесие, а затем просканируйте свой путь, прежде чем начать идти.



ДЕРЖИТЕ ПУТИ БЕЗОПАСНЫМИ

Да ☐ Нет ☐

Есть ли в вашем доме опасность споткнуться на полу, в проходах или на лестницах?

Очищайте проходы от ковров, шнуров, обуви, одежды, книг, журналов, бумаги и другого хлама. Всегда убирайте предметы с лестницы.

Да ☐ Нет ☐

Вы сразу же вытираете пролитые жидкости на полу?

Разлитые жидкости делают полы скользкими: даже несколько капель жидкости или жира могут стать причиной подскользывания.

Да ☐ Нет ☐

Очищаете ли вы в зимние месяцы тротуары, наружные ступени и пешеходные дорожки от мокрых листьев, мха, льда, снега и стоячей воды?

Содержите дорожки чистыми. При необходимости попросите кого-то помочь с уборкой льда и снега и очищайте внешние дорожки от мокрых листьев, мха и мусора.

Да ☐ Нет ☐

Есть ли у вас дома домашние животные или дети?

Будьте осторожны, находясь рядом с детьми и домашними животными, так как они могут выскочить перед вами или застать вас врасплох.

Примечания:



ОСВЕЩЕНИЕ

Да ☐ Нет ☐

Во всех ли комнатах имеются выключатели света, доступные из дверного проёма?

Важно, чтобы вы могли дотянуться до выключателей света из дверного проёма. Попросите кого-то помочь вам установить новые выключатели света.

Да ☐ Нет ☐

Есть ли у вас ночные светильники по пути между спальней и ванной?

Используйте ночные светильники в проходах. Это самый простой и недорогой способ обеспечить освещение.

Да ☐ Нет ☐

Включаете ли вы свет перед тем, как подняться по лестнице?

Подниматься по лестнице в темноте небезопасно. Лестницы должны быть хорошо освещены сверху донизу. При необходимости попросите помочь установить новые светильники и выключатели. Рассмотрите возможность установки освещения, активируемого датчиками движения, на внешних участках вашего дома, куда вы можете попасть в тёмное время суток.

Да ☐ Нет ☐

Достаточно ли освещения снаружи вашего дома, чтобы безопасно ходить ночью?

Важно, чтобы вы могли безопасно выходить из дома ночью. Рассмотрите возможность установки освещения, активируемого датчиками движения, на внешних участках вашего дома, куда вы можете попасть в тёмное время суток.



КОВРЫ, НЕСКОЛЬЗЯЩИЕ КОВРИКИ И КОВРОВЫЕ ПОКРЫТИЯ

Да ☐ Нет ☐

Имеются ли у вас в ванных и душевых на полу нескользящие ковры?

Используйте нескользящие коврики в ванной и на полу душевой, чтобы предотвратить подскользывание и падения.

Да ☐ Нет ☐

Имеют ли ваши ковры резиновую, нескользящую подложку?

Используйте ковры с резиновой или нескользящей основой. Разгладьте все складки на коврах и ковровых покрытиях.

Да ☐ Нет ☐

Ваш ковёр помят, порван или изношен?

Если да, то обратитесь за помощью в его ремонте или замените ковёр.