

### Пересування вдома

- Чи легкодоступні для вас речі, якими ви користуєтеся щодня?
- Чи захищена ваша підлога від ковзання, щоб ви не послизнулися?
- Чи встановлено під килимками захист від ковзання й зафіксовано їх по кутах, щоб вони не їздили?
- Чи вільні шляхи, якими ви ходите, від речей?
- Чи закріплені електричні шнури так, щоб вони не перегорджували шлях?
- Чи є у вас стійка драбина?
- Чи є в коридорі стільчик, на який можна присісти і взутися/роззутися?
- Чи достатньо низькі у вас пороги?
- Чи є у вашому туалеті необхідні ручки або поручні і, якщо необхідно, насадка з поручнями, що полегшує вставання з унітазу?
- Чи захищена ваша ванна від ковзання?
- Чи є у вашій сауні й ванні необхідні ручки та поручні, а також стілець для душу або сидіння для ванни?
- Чи відповідної ваше ліжко висоти або чи оснащено воно поручнем, який полегшує вставання?
- Чи допоміжні засоби, які ви використовуєте для пересування, відповідні, в порядку й регулярно обслуговуються?

- Чи ваше домашнє взуття відповідного розміру, стійке, з хорошим зчепленням?
- Чи достатнє у вас освітлення та кількість вимикачів?
- Чи користуєтеся ви нічником, щоб сходити вночі в туалет?

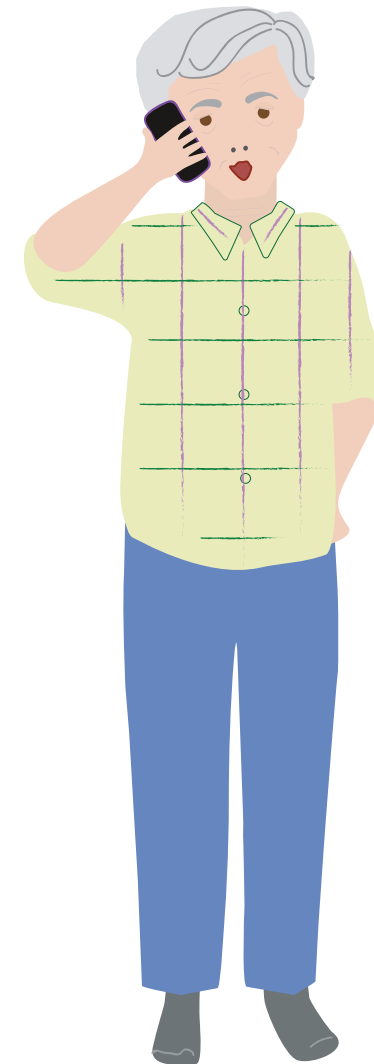
### Підтримання дієздатності

- Чи тренуєте ви свої м'язи й займаєтеся вправами на баланс принаймні 2–3 рази на тиждень?
- Чи займаєтеся ви активними фізичними вправами принаймні 2,5 год на тиждень або інтенсивними фізичними вправами принаймні 1 год 15 хв на тиждень?
- Чи регулярно ви перевіряєте свій зір?
- Чи допоміг би вам слуховий апарат або інші допоміжні засоби для покращення слуху?
- Чи протягом минулого року ваш лікар перевіряв ліки, які ви вживаєте?
- Чи приймаєте ви правильні дози ліків у правильний час доби?
- Чи отримуєте ви достатньо протеїну й вітаміну D?
- Чи берете ви до уваги, що вживання алкоголю підвищує ризик нещасних випадків?

- Чи оцінено ваш ризик падіння?
- Чи використовуєте ви протектори для стегон, якщо це необхідно?

### Пожежна безпека

- Чи встановлено на кожному поверсі вашого житла принаймні один працюючий димовий сповіщувач на 60 квадратних метрів?
- Чи встановлено ваші димові сповіщувачі згідно з інструкціями на стелі й не надто близько до стін?
- Чи перевіряєте ви справність димового сповіщувача раз на місяць?
- Чи маєте ви запасні батарейки до димового сповіщувача? Відповідальність за заміну батарейок несе мешканець житла. Якщо димовий сповіщувач у вашому помешканні підключено до електромережі й у нього розряджається акумулятор, повідомте про це обслуговуючу компанію. Обслуговуванням димового сповіщувача, який підключений до електромережі, займається обслуговуюча компанія.
- Чи оновлюєте ви димові сповіщувачі у вашому помешканні кожні 5–10 років?



# Безпека вашого життя

Контрольний список для літніх людей та їхніх близьких

Матеріал: експерт з нещасних випадків, менеджер з розвитку Рітта Койвула, Інститут охорони здоров'я й добробуту  
Нещасні випадки за участю літніх людей / Управління сприянням здоров'ю й добробуту, thl.fi

Ілюстрація: Марі Вегкалагті

- Чи почуєте ви звук димового сповіщувача вночі чи вам потрібна додаткова вібрація?
- Чи доступні для вас засоби пожежогасіння й чи вмієте ви ними користуватися?
- Чи зможете ви безпечно покинути помешкання в разі пожежі?
- Чи обладнана піч-кам'янка в сауні захисним бар'єром?
- Чи ніколи ви не сушите білизну в сауні?
- Чи ніколи ви не залишаєте ввімкнену плиту без нагляду?
- Чи ніколи ви не сушите посуд на плиті й не зберігаєте сковорідки й інший посуд у духовці?
- Чи обладнана ваша плита пристроєм, який автоматично вимикає її в разі небезпеки?
- Чи регулярно ви розморожуєте й миєте холодильник і морозильник 1-2 рази на рік і пилюєте їхні задні стінки?

### Пересування на вулиці

- Чи використовуєте ви для пересування допоміжні засоби (наприклад, ціпок, ходунці або ролер)?
- Чи берете ви з собою телефон, коли йдете на вулицю?
- Чи ваше вуличне взуття відповідного розміру, стійке, з хорошим зчепленням?

- Чи носите ви нековзке шиповане взуття або взуття з хорошим зчепленням у слизьку погоду?
- Чи стоїть у вас біля вхідних дверей стільчик, на який можна присісти і взутися або роззутися?
- Чи шляхи, якими ви ходите на вулиці, легкодоступні, добре освітлені й посипані піском узимку?
- Чи завжди ви використовуєте світловідбивні елементи під час пересування в сутінках і в темряві?
- Чи вмикаєте ви під час їзди на велосипеді в сутінках або в темряві біле переднє й червоне заднє світло?
- Чи захищаєте ви голову велосипедним шоломом?
- Чи використовуєте ви у воді рятувальний жилет?

### Керування авто

- Чи знаєте ви, як ваші ліки впливають на ваше водіння?
- Чи робите ви регулярні перерви під час їзди на великі відстані і чи обираєте ви безпечніший маршрут, навіть якщо він дещо збільшує відстань?
- Чи обираєте ви інший вид транспорту або залучаєте іншого водія, якщо ваш стан погіршується?

### Інші заходи безпеки

- Чи готові ви до тривалих відключень електроенергії?
- Чи замки на ваших вхідних дверях у порядку й прості у використанні?
- Чи є на ваших вхідних дверях вічко, щоб ви могли побачити, хто під дверима?
- Чи не замовляєте ви електронною поштою або телефоном те, що рекламують вам як безкоштовне або майже безкоштовне?
- Чи ніколи ви не відкриваєте вкладення або посилення в електронних листах, надісланих вам невідомими відправниками, якщо не впевнені, чи безпечний їхній вміст?
- Чи є на вашому комп'ютері сучасне антивірусне програмне забезпечення та брандмауер?

### Підтримання зв'язку

- Чи щодня ви спілкуєтеся з кимось із близьких або знайомих?
- Чи отримуєте ви допомогу з щоденними покупками та виконанням доручень, коли це необхідно?
- Чи живете ви сам(-а) й чи можете покликати на допомогу в разі нещасного випадку?
- Чи потрібен вам пристрій виклику екстреної допомоги?

### Збережіть у телефоні:

- номер служби екстреної допомоги **112**; або
- додаток **112 Suomi**, якщо користуєтеся смартфоном. Чи вмієте ви користуватися додатком?
- **Центр допомоги при отруєннях 0800 147 111 24/7** (безкоштовно);
- номер медичного центру, консультації або чергової лікарні;
- номери близьких;
- номер догляду на дому або допомоги по дому.



Ihmisellä on vain yksi henki  
KOTITAPATURMA.FI



Чи є у вас удома достатньо засобів надання першої допомоги та чи вмієте ви ними користуватися?

Ніколи не розголошуйте нікому свої облікові дані онлайн-банкінгу або номер платіжної картки електронною поштою або якщо хтось запитує їх, навіть якщо це поліція.

Змінійте батарейки до вашого димового сповіщувача раз на рік, якщо в ньому не стоять літєві батарейки терміном придатності 5 років.