

- Передвижение по дому**
- Находятся ли вещи, которые нужны вам ежедневно, в легкодоступных местах?
  - У вас дома нескользкий пол? Можно ли ходить по нему без опасности подскользнуться?
  - Есть ли у вас дома под коврами фиксирующие основы или элементы, выпрямляющие уголки ковра?
  - Свободны ли проходы от вещей?
  - Закреплены ли электрические шнуры таким образом, чтобы они не мешали проходу?
  - Имеется ли у вас дома устойчивая стремянка?
  - Есть ли в прихожей место, где можно сидя снять и надеть обувь?
  - У вас в квартире достаточно низкие пороги?
  - Есть ли в туалете необходимые ручки или поручни, а на унитазе – подставка, чтобы было удобно вставать и садиться?
  - Есть ли в ванной комнате противоскользящие коврики?
  - Имеются ли в сауне и ванной комнате необходимые ручки и поручни, а также стул для принятия на нем душа или сиденье в ванне?
  - Подходит ли вам кровать по высоте, или есть ли на ней боковой поручень для удобства вставания с кровати?

- Подходят ли вспомогательные приспособления для тех целей, для которых вы ими пользуетесь, исправны ли они, и проходят ли регулярное техническое обслуживание?
- Подходит ли вам по размеру ваша домашняя обувь, устойчива ли она, и имеет ли нескользящую подошву?
- Достаточно ли хорошее освещение у вас дома, хватает ли выключателей?
- Есть ли у вас ночник, чтобы вы могли видеть ночью, когда идете в туалет?

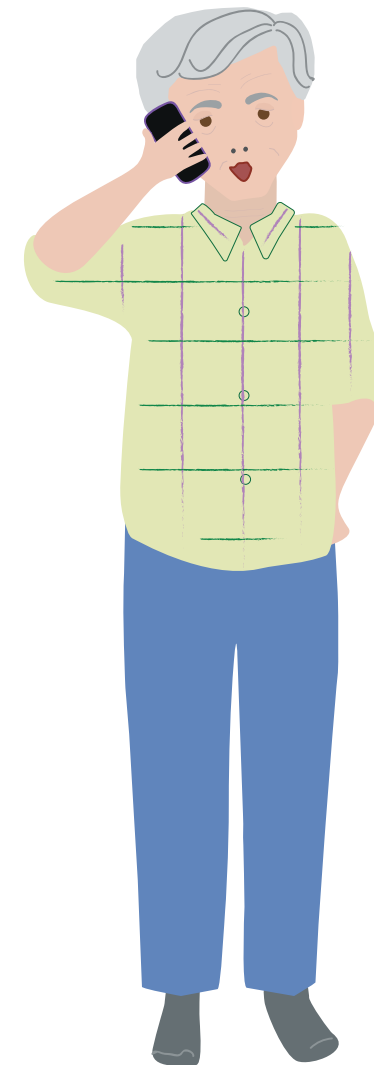
**Поддержание функциональной дееспособности**

- Выполняете ли вы силовые упражнения и упражнения на равновесие не реже 2–3 раз в неделю?
- Занимаетесь ли вы физкультурой в энергичном темпе не менее 2,5 часов в неделю или упражнениями с более тяжелыми физическими нагрузками не менее 1 часа и 15 минут в неделю?
- Регулярно ли вы проверяете зрение?
- Мог бы вам быть полезен слуховой аппарат или какой-то другой прибор для улучшения слуха?
- Согласовывали ли вы свои лекарства с врачом за последний год?

- Соблюдаете ли вы правильную дозировку лекарств и принимаете ли их в нужное время суток?
- Получаете ли вы достаточно белка и витамина D?
- Знаете ли вы, что употребление алкоголя повышает риск получения травмы?
- Проводилась ли с вами оценка риска падения?
- Пользуетесь ли вы при необходимости защитными накладками на бедра?

**Пожарная безопасность**

- Имеется ли на каждом этаже вашего дома/квартиры по меньшей мере один работающий детектор дыма на каждые 60 м<sup>2</sup>?
- Установлен ли детектор дыма на потолке, как положено по инструкции, а не, например, вплотную к стене?
- Проверяете ли вы работоспособность детектора дыма раз в месяц?
- Убираете ли вы пыль вокруг детектора дыма по крайней мере раз в год?
- Меняете ли вы детекторы дыма у себя дома не реже, чем раз в 10 лет?
- Как вы считаете, услышите ли вы звук сработавшего детектора



# Безопасность в повседневной жизни

контрольный перечень для пожилых и их близких

Перечень разработан специалистом по профилактике несчастных случаев Рийттой Койвула,

Департамент здравоохранения и социального обеспечения

Рисунок – Мари Вехкалаhti

дыма ночью, или, может быть, вам необходим дополнительный вибрирующий детектор?

- Есть ли у вас средства первичного тушения пожара? Умеете ли вы ими пользоваться?
- Сможете ли вы безопасно покинуть жилье в случае пожара?
- Имеется ли надежное защитное ограждение вокруг каменки в сауне?
- Вы никогда не сушите белье в сауне?
- Вы никогда не оставляете плиту включенной без присмотра?
- Вы никогда не сушите посуду на плите и не храните сковороды и другую посуду в духовке?
- Оснащена ли ваша плита детектором, который отключит ее от источника питания в случае опасности?
- Размораживаете ли вы и моете ли холодильник и морозильную камеру регулярно 1–2 раза в год? Пылесосите ли задние стенки холодильника/морозильной камеры?
- Ваша жилье построено в 2009 году или позднее? В квартирах, построенных в 2009 года или позднее, должны иметься детекторы дыма, подключенные к электросети. Поэтому батареи таких детекторов нужно менять, когда устройство сообщит об этом.

#### Передвижение на улице

- Пользуетесь ли вы при необходимости инвентарем, который помогает сохранять равновесие на улице (например, трость или ходунки)?
- Берете ли вы с собой телефон, когда выходите на улицу?
- Подходит ли вам ваша уличная обувь по размеру, устойчивая ли она и имеет ли нескользящую подошву?
- Когда на дорогах скользко, надеваете ли вы на обувь противоскользкие насадки или насадки с шипами?
- Есть ли у подъезда вашего дома скамейка, на которую можно присесть, чтобы надеть/снять противоскользкие обувные накладки?
- Удобно ли вам ходить по дорожкам во дворе, хорошо ли они освещены, посыпают ли их зимой песком?
- Когда на улице сумерки или темно, носите ли вы светоотражатель?
- Когда вы ездите на велосипеде в сумерках или в темное время суток, включаете ли вы световой сигнал?
- Ездите ли вы на велосипеде в шлеме?
- Надеваете ли вы спасательный жилет во время водной прогулки?

#### Вождение автомобиля и состояние здоровья водителя

- Знаете ли вы, как ваши лекарства влияют на вождение?
- Делаете ли вы регулярные перерывы при езде на дальние расстояния?

- Выбираете ли вы самый безопасный маршрут, даже если он не самый короткий?
- Если вы плохо себя чувствуете, выбираете ли вы другой вид транспорта или даете ли другому человеку сесть за руль?

#### Другие вопросы безопасности

- Имеется ли у вас все необходимое на случай длительного отключения электричества?
- Исправны ли замки на входных дверях и легко ли ими пользоваться?
- Имеется ли на вашей входной двери глазок, чтобы вы могли видеть, кто к вам пришел?
- Вы не заказываете по электронной почте или по телефону ничего, что рекламируется как бесплатное или очень дешевое?
- Вы не открываете приложений в электронных сообщениях от неизвестных отправителей и не заходите по содержащимся в них ссылкам, если не уверены, что они безопасны?
- Установлены ли на вашем компьютере современное антивирусное программное обеспечение и брэндмауэр?

#### Общение

- Общаетесь ли вы ежедневно с кем-то из близких или знакомых?
- Помогают ли вам при необходимости делать ежедневные покупки и решать дела?
- Живете ли вы один/одна и можете ли позвать на помощь при несчастном случае?
- Нужен ли вам телефон экстренной связи (телефонный аппарат)?

#### Сохраните в своем телефоне

- служба спасения 112 или приложение 112 Suomi, если у вас есть смартфон. Вы умеете пользоваться приложением?
- Справочная токсикологического центра 0800 147 111 круглосуточно (звонок бесплатный)
- номера телефонов поликлиники, медицинской справочной или дежурной больницы
- номера телефонов близких родственников
- номер телефона службы помощи в быту



People only have one life  
KOTITAPATURMA.FI

Достаточно ли у вас дома средств оказания первой помощи? Умеете ли вы ими пользоваться?

Никому не сообщайте коды доступа в онлайн-банк или данные своей банковской карты по электронной почте или в какой-либо беседе, даже полицейским

Батарейки детектора дыма необходимо менять раз в год, если он не оснащен, например, литиевыми батарейками сроком годности 5 лет