

Если падения избежать не удалось:

1. Постарайтесь
взмахом руки
восстановить утраченное
равновесие, отбросьте
все лишнее (сумку,
пакеты).



2. Максимально
напрягите мышцы, сгруппируйтесь –
«сжавшись в комок», важно успеть
вернуться и приземлиться на бок.

3. В случае необходимости
обратитесь за помощью в больницу.

Пожилые люди всегда должны
рассчитывать свои силы и физические
возможности. Это позволит снизить
количество опасных ситуаций и
избежать бытовых травм.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

**Контактный телефон
Консультативного отделения:**

8 (34667) 2-40-32

**Контактный телефон
Социально-реабилитационного отделения
для граждан пожилого возраста и
инвалидов:**

8 (34667) 2-81-82

Сайт учреждения:
www.kson86.ru

**Официальная группа учреждения в
социальной сети «ВКонтакте»:**
https://vk.com/kson_jemchujina



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Когалымский комплексный центр
социального обслуживания населения»

**ПАМЯТКА
по профилактике травматизма
у пожилых людей**



г. Когалым

Ежегодно десятки тысяч человек старше 65 лет обращаются за медицинской помощью в больницы и травматологические пункты, поэтому особенно остро стоит вопрос профилактики травматизма у пожилых людей.

Риск получения травмы напрямую зависит от образа жизни и поведения людей старшего возраста. Чтобы предотвратить печальное развитие событий, предлагаем вам ознакомиться с памяткой по профилактике травматизма.

Профилактика травматизма дома:

1. Не поднимайте массивные вещи. Пожилым людям не рекомендуется поднимать вес свыше 3 кг.
2. Не напрягайте спину, не делайте резкие наклоны или повороты, порывистые движения телом.
3. Не используйте стулья, табуреты, пуфики, чтобы достать высоко расположенные предметы. Возьмите переносную лестницу (стремянку) или попросите кого-нибудь помочь.

4. Не нагибайтесь, поднимая предмет с пола. Для этого пожилому человеку лучше присесть или опереться на одно колено.



5. Положите в ванной комнате нескользящие коврики на резиновой основе, закрепите их на полу.

6. При купании, чтобы не поскользнуться на мокром мыле, не допускайте его падения в ванну или на пол. По окончании купания в ванной вынимайте пробку в сидячем положении и только после этого вставайте.

7. Не поднимайтесь слишком быстро, если сидите или лежите.

8. В квартире пожилого человека оптимальная температура должна быть не ниже +20 °С.

9. Регулярно проверяйте остроту зрения, носите очки в соответствии с рекомендациями врача.

Профилактика травматизма на улице:

1. Не носите обувь на скользящей подошве. Для пожилых людей лучше подойдут изделия на резиновой платформе с четким рельефом. Будьте осторожны на скользких лестницах и мощеных полах.



2. В непогоду (снегопад, гололед, дождь) старайтесь не выходить из дома на улицу.

3. В зимнее время старайтесь выходить на улицу только в сопровождении кого-либо из членов семьи. Если такой возможности нет, во избежание падения на улице используйте трость.

4. Идите медленно, немного наклонившись вперед. Делайте мелкие скользящие шаги. По возможности держите руки свободными (не в карманах).