

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по
телефонному справочнику.

Developed by the Health Translation Service
in collaboration with Blacktown Healthy Cities Inc.
State Health Publication No. (HTS) 91-120
ISBN 0 7305 3538 X

Как Пожилые Люди Могут Предупредить Несчастные Случаи У Себя В Доме

Home Safety and the Older Person



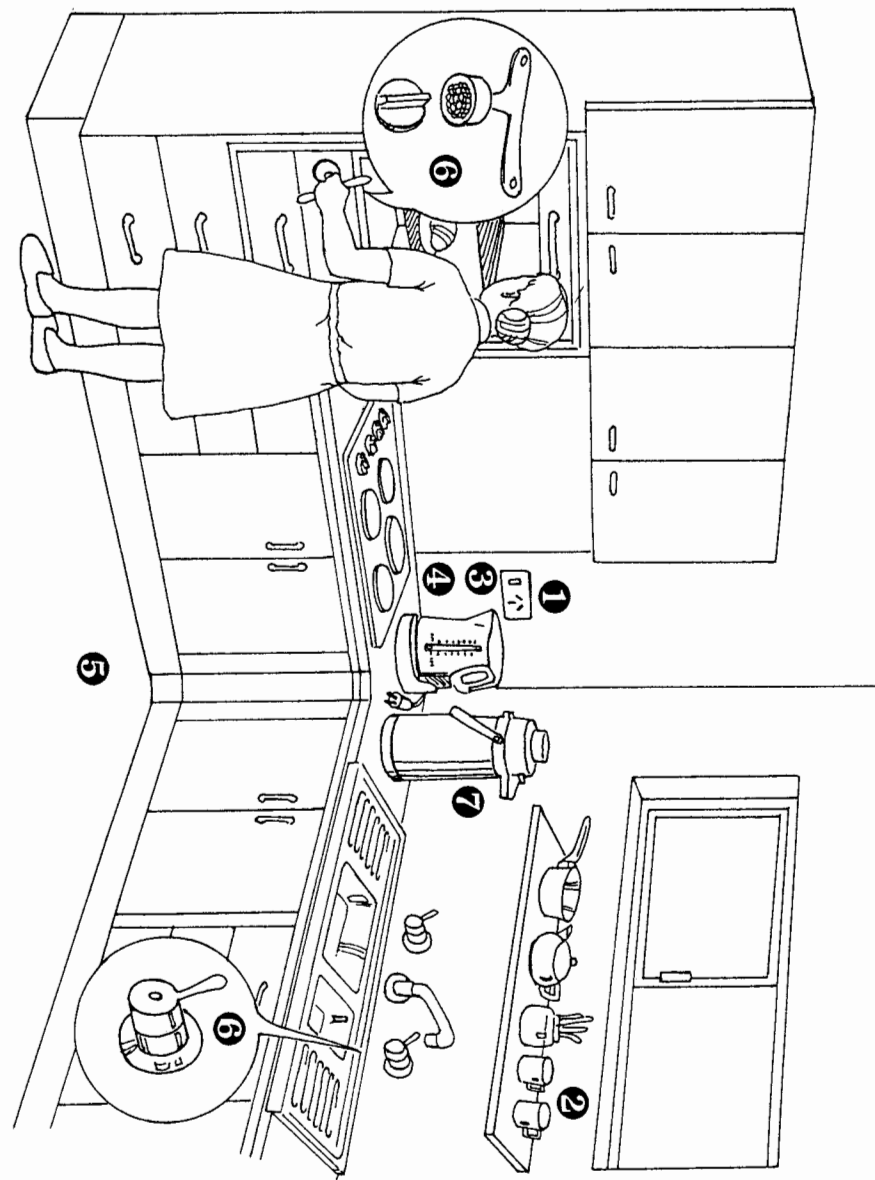
П о мере того, как мы становимся старше, у нас появляются всё новые проблемы со здоровьем. В связи с этим мы должны проявлять особую осторожность у себя дома. Далее рассматриваются предложения, некоторые из которых вам могут пригодиться.



КУХНЯ

KITCHEN

- 1● Розетки должны быть расположены так, чтобы они были легкодоступны.
- 2● Наиболее часто используемые предметы желательно держать так, чтобы их было удобно доставать.
- 3● Электроприборы не должны быть в непосредственной близости от раковины для посуды.
- 4● Удобнее пользоваться утюгом и чайником, у которых нет шнура (Их производит фирма Kambrook).
 - Чайники, у которых широкое основание, более устойчивы.
 - Не наливайте полный чайник.
- 5● Полы должны быть покрыты материалом, который не скользит. Если вода, пища и т.д. пролились на пол, то это необходимо сразу же вытереть.
- 6● Если вы затрудняетесь поворачивать ручки плиты и т.п., для этого существуют специальные приспособления.*
- 7● Если вам трудно пользоваться чайником, то нужно использовать специальные вспомогательные приспособления.* Кроме того, вы можете попросить кого-то из своих знакомых, чтобы они налили для вас полный термос кипятка (один из тех, у которых нажимающаяся крышка, а горлышко расположено в нижней части термоса. То есть вам не придется его наклонять). И тогда у вас будет запас горячей воды на весь день.

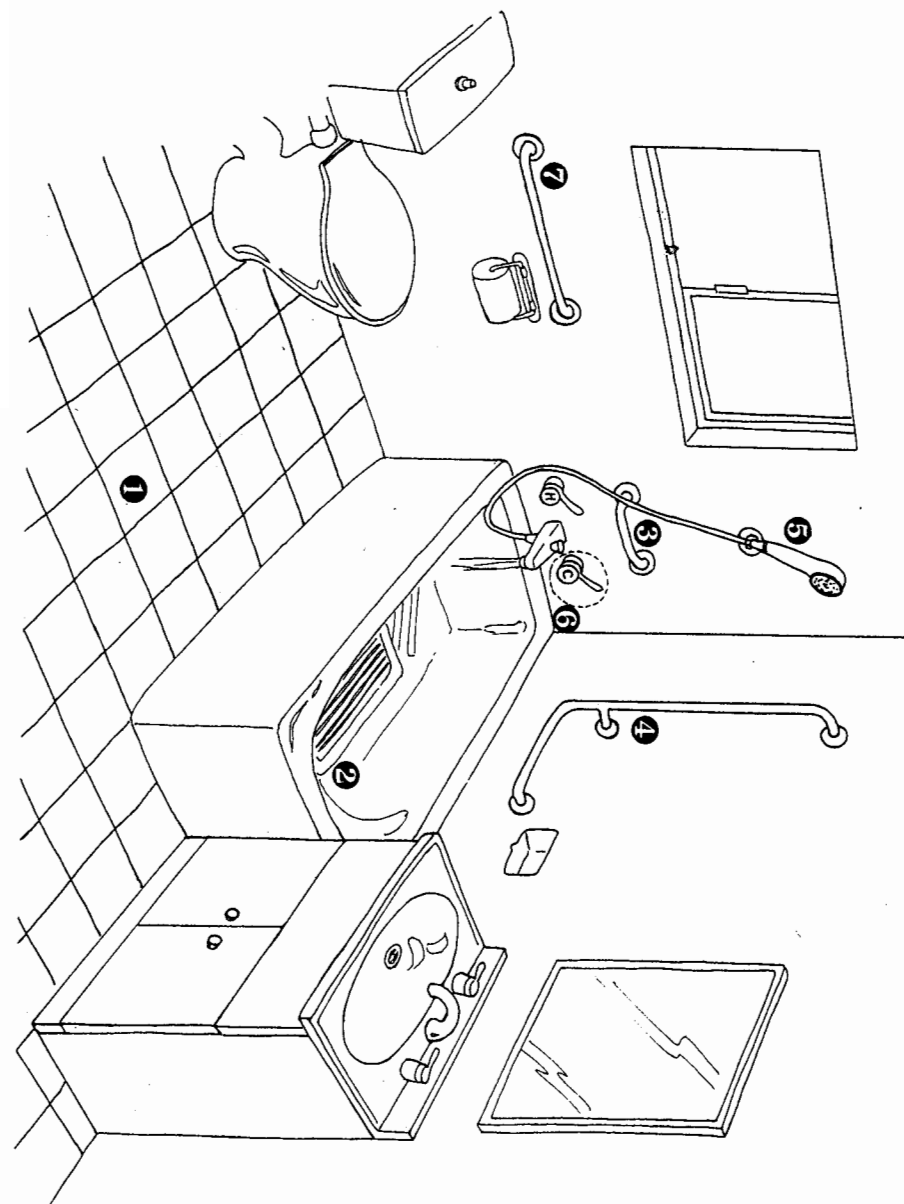


* Подробную информацию об этом можно получить из информационного бюро для людей, живущих самостоятельно — The Independent Living Centre (его адрес указан на последней странице брошюры) или в магазинах хозяйственных товаров, а также некоторых специализированных магазинов.

ВАННАЯ КОМНАТА

BATHROOM

- 1● Покрытие пола не должно быть скользким. Если на полу в ванной комнате лежит коврик, он должен быть как следует закреплён (для этого используется специальная ткань, которая приклеивает его к полу*).
- 2● Застелите дно ванной и душевой кабины специальным ковриком, на котором нельзя поскользнуться.
- 3● Для того, чтобы вам было легче заходить и выходить из ванной, можно прикрепить к стене специальные перила.*
- 4● Так называемые «ухватись-за-перила» могут помочь вам сохранять равновесие, когда вы принимаете душ.*
- 5● В ванной можно установить место для сидения или ручной душ.*
- 6● Во избежание ожогов, наливая ванную, начинайте с холодной воды и всегда перед тем, как войти в ванную, проверяйте температуру воды.
 - Может быть, можно переделать вход в душевую кабину так, чтобы входя в него, не нужно было ни через что переступать.
- 7● Если вам тяжело садиться и подниматься с унитаза, подумайте о том, чтобы либо установить возле него перила, за которые можно держаться рукой, либо новое, специально приподнятое сидение для унитаза.
 - Иногда горячая вода из крана идёт такой температуры, что можно ошпариться. Продаются различные приборы для регулировки температуры воды. Посоветуйтесь об этом с людьми из вашего местного муниципалитета.
 - Не пользуйтесь в ванной комнате электрическими приборами.

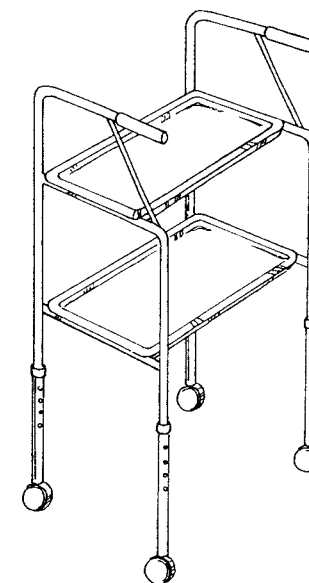


В ДОМЕ

OTHER AREAS OF THE HOUSE

- Старайтесь не загромождать дом мебелью, особенно если вам трудно передвигаться или для передвижения, вы пользуетесь специальной рамой, на которую опираетесь.
- Безопаснее не расстилать на полу никаких ковриков, но если вы всё-таки предпочитаете их использовать, то обязательно прикрепите их к поверхности пола.
- Внимательно проверьте, чтобы изношенные края ковров и плохо закреплённые покрытия полов были во-время отремонтированы, так как это опасно.
- Преимущества телефона без провода в том, что его легко переносить с места на место. Кроме того, это исключает опасность зацепиться за провод, лежащий на полу.
- Удобнее пользоваться пылесосом, без шнура.
- Освещайте помещение в ночное время. Ночники и лампочки, окрашенные в голубой или зелёный цвет служат неярым источником света, пригодным для использования в ночное время.
- Обязательно установите защитные ограждения вокруг всех источников обогрева, и особенно около камина.
- Не вешайте мокрую одежду, полотенца и т.п. сушиться на батарее.
- Старайтесь не использовать удлинители и «двойники». Вместо них лучше применять «панель электрических гнёзд».
- Выключая приборы из сети, нужно тянуть не за шнур, а за саму «вилку», расположенную на конце шнура.

- Если вам трудно передвигаться, не носите горячую еду перед собой на подносе. Чтобы избежать несчастных случаев, надёжнее использовать тележку на колёсиках для раздачи пищи.
- Если вам нелегко садиться на стулья и вставать с них, может быть, вам будет удобнее использовать стулья с подлокотниками, на которые можно опереться. Кроме этого, можно использовать деревянные бруски для того, чтобы приподнять стул повыше.



СПАЛЬНЯ

BEDROOM

- В спальне нужно проверить, удобна ли вам кровать по высоте. Может быть, её стоит приподнять или опустить до такого уровня, чтобы, сидя на краю кровати, вы легко доставали ногами до пола.
- Кровати на колёсиках не годятся для вас, так как они легко сдвигаются с места, когда вы на них пытаетесь сесть.
- Не торопитесь, поднимаясь со стула или кровати. Отведите себе достаточно времени, чтобы вновь обрести равновесие.
- Выбирайте домашнюю обувь такую, у которой подошва имеет рисунок с проложенной противоскользящей ниткой а также есть «задники», низкий каблук и широкая подошва.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

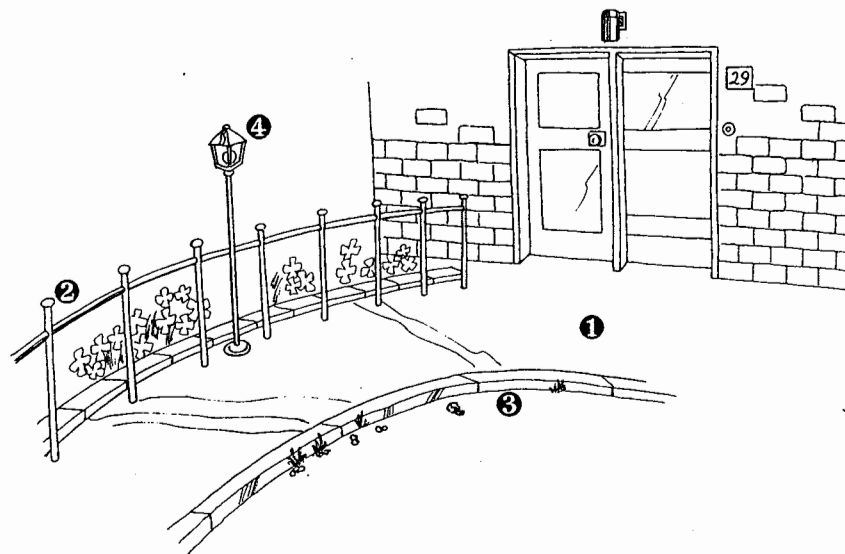
MEDICATIONS

- Помните, что некоторые лекарственные средства приводят к головокружению и, таким образом, усиливают риск того, что вы можете упасть.
- Держите все лекарственные препараты в замыкающемся шкафчике и не вынимайте их из их фабричной упаковки, в которой они были куплены.
- Если у вас есть какие-то сомнения по поводу ваших лекарств, обязательно проконсультируйтесь в аптеке или со своим домашним врачом. Они также проверят, не истёк ли срок годности (Use by date) у всех ваших лекарств, чтобы убедиться, что они ещё пригодны к употреблению.

ВО ДВОРЕ

OUTSIDE

- 1● Подумайте, может быть, стоит покрасить дорожки, на которых можно поскользнуться, противоскользящей краской, которая продаётся в магазинах хозяйственных товаров.
- 2● Установите перила около всех лестниц и проходов со ступеньками и, когда нужно, держитесь за них.
 - Подумайте о том, чтобы заменить ступеньки наклонными дорожками.
- 3● Если сделать «приподнятый сад», это предохранит вас от повреждений спины.
 - Существует очень много различных приспособлений и инструментов, которые облегчат работу в саду, если физические проблемы делают её слишком тяжёлой.
- 4● Позаботьтесь о том, чтобы ночью дорожки были хорошо освещены.



СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЗАТРУДНЕНИЯ

SPECIAL PROBLEMS

- Если ваши специфические проблемы связаны с болезнью и нетрудоспособностью, то почему бы вам не обратиться к специалисту по трудотерапии (Occupational Therapist), который принимает в вашем местном общественном центре здоровья — (Community Health Centre). Он обладает образованием и опытом, которые помогут вам наиболее подходящим образом организовать ваше жилище, повседневное самообслуживание, проход к дому и тому подобное. Кроме того, возможно, они смогут одолжить вам необходимые приспособления или хотя бы посоветовать, где их можно приобрести. Телефонный номер вашего общественного центра здоровья указан в телефонном справочнике — (White Pages).
- В случае необходимости Центр бесплатно организует для вас услуги переводчика.

ФИНАНСОВАЯ ПОМОЩЬ

Financial Assistance

- Узнайте у специалиста по трудотерапии, возможно существующая государственная программа может возместить часть затрат необходимых для перестройки в доме.

* Информационное бюро для людей живущих самостоятельно — (The Independent Living Centre) расположено по адресу: 600 Victoria Rd, Ryde. Это бесплатная общественная организация, которая финансируется министерством здравоохранения штата Новый Южный Уэльс — (NSW Health Department). Там есть выставка всевозможного вспомогательного оборудования, приспособлений и тому подобного, а также собрана информация о предприятиях, которые уделяют внимание производству товаров, безопасных в употреблении, и о товарах, предназначенных для людей с особыми проблемами.

Им можно позвонить по телефону (02) 808 2233 и договориться о том, когда вам придти. Вас там встретит человек, работа которого состоит в том, чтобы показать, как пользоваться всевозможными приспособлениями и объяснить вам то, что вас интересует.

Если вам нужен переводчик, то когда вы будете звонить в этот Центр, спросите, не могут ли они его пригласить.
