

Как избежать падений: перечень мер для безопасного передвижения по дому

Падение может стать причиной серьезной травмы. К счастью, большинство падений можно предотвратить. Воспользуйтесь этим контрольным списком, чтобы найти и устранить у себя дома опасности, которые могут привести к падению.

		Что делать, если вы ответили «Да»		Кто устранил опасность (например, члены семьи или соседи)
Спальня				
Сложно ли включить свет, находясь в кровати?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Поместите лампу или фонарик рядом с кроватью. 	
Является ли путь от вашей кровати до ванной комнаты загроможденным или плохо освещенным?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Используйте ночник или проложите светящуюся ленту, чтобы путь был хорошо освещен. Убирайте с пути предметы, о которые можно споткнуться. 	
Ванная				
Скользкая ли поверхность в ванной или душевой кабине?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Разместите противоскользящий коврик или самоклеящиеся полоски в ванне или на полу в душе. 	
Нужна ли вам помощь, когда вы принимаете ванну или душ либо пользуетесь унитазом?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Установите поручни рядом с ванной и унитазом. Используйте душевую табуретку, скамейку для ванны или приподнятое сиденье для унитаза. 	
Кухня и кладовка				
Вам трудно достать предметы, которыми вы часто пользуетесь?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Храните предметы, которыми вы часто пользуетесь, в легкодоступном месте. Если вам приходится хранить что-то вне досягаемости, пользуйтесь стремянкой с опорным поручнем. Никогда не становитесь на стул. 	
Полы				
Есть ли у вас дома небольшие декоративные коврики, предметы, о которые вы могли бы споткнуться, или неровные участки пола?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Не используйте декоративные коврики или закрепите их с помощью двухсторонней клейкой ленты. Сверните электрические шнуры или закрепите их клейкой лентой на стене. Уберите с пола такие вещи, как бумага, книги, обувь и т. д. Отремонтируйте неровные полы и замените выбитую плитку. 	
Пол скользкий?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Сразу же вытирайте все, что разлито. Не натирайте полы воском. 	

Что делать, если вы ответили «Да»

Кто устранил опасность
(например, члены семьи или соседи)

Лестница (если есть)	НЕТ	ДА	
Есть ли опасность споткнуться на лестнице?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Уберите все вещи с лестницы. Закрепите все неплотно держащиеся участки ковра на лестнице. Почините расшатанные перила. 
Плохо ли видны ступеньки?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Установите или замените освещение на лестничных пролетах, если необходимо. Наклейте светящуюся ленту вдоль края каждой ступеньки. 
Домашние животные (если есть)	НЕТ	ДА	
Есть ли у вас домашние животные?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Следите за тем, чтобы питомцы не путались у вас под ногами, особенно ночью. Уберите с пути лежанки для собак, лотки для кошек и другие предметы для животных. 

Программы бесплатного или недорогого благоустройства и ремонта дома

[311 Portal: Home Repair Assistance for Seniors \(Портал 311: помощь пожилым людям по ремонту дома\)](#)

Связывает пожилых жителей города с Советом и Фондом помощи людям пожилого возраста по ремонту дома в городе Нью-Йорк

Позвоните по номеру **311** или посетите сайт nyc.gov/311 и найдите «home repairs».

[Met Council's Senior Repair \(Городской совет по вопросам помощи в ремонте для людей пожилого возраста\)](#)

Для пожилых людей, арендующих жилье, домовладельцев, владельцев кондоминиумов или кооперативов

Позвоните по номеру 212-453-9542, напишите на электронную почту help@metcouncil.org или посетите сайт metcouncil.org/contact.

[New York Foundation for Senior Citizens \(Фонд для людей пожилого возраста города Нью-Йорк\)](#)

Для пожилых владельцев домов, кондоминиумов или кооперативов

Позвоните по номеру 212-962-7655 или посетите сайт nyfsc.org/support-services/repair-safety-services.

[Center for NYC Neighborhoods Homeowner Hub \(Центр для домовладельцев по районам Нью-Йорка\)](#)

Контактный центр для поиска программ в городе Нью-Йорк по оказанию помощи пожилым домовладельцам в ремонте и переоборудовании жилья

Позвоните по номеру 646-786-0888 или посетите сайт cnycn.org/get-help.

[The Parodneck Foundation's Senior Citizen Homeowner Assistance Program \(SCHAP\) \(Программа помощи пожилым домовладельцам от Фонда Пароднек\)](#)

Беспроцентные или низкопроцентные кредиты и техническая помощь домовладельцам пожилого возраста

Позвоните по номеру 212-431-9700 (добавочный номер 300) или посетите сайт parodneckfoundation.org/schap.

[Rebuilding Together NYC's Critical Home Repair and Accessibility Modifications Programs \(Срочный ремонт и переоборудование домов под специальные приспособления по программе Rebuilding Together NYC\)](#)

Бесплатный ремонт домов для малообеспеченных пожилых жителей Нью-Йорка с проблемами передвижения и другими ограниченными возможностями

Позвоните по номеру 718-488-8840 или посетите сайт rebuildingtogethernyc.org/apply.

[NYCHA \(Жилищное управление города Нью-Йорк\)](#)

Контактный центр для проживающих в жилье, субсидированном NYCHA

Позвоните по номеру 718-707-7771 или посетите сайт on.nyc.gov/CCC.

[NYC Mayor's Office for People with Disabilities \(Управление по делам людей с ограниченными возможностями при администрации мэра г. Нью-Йорка\)](#)

Жилищные программы и ресурсы для людей с ограниченными возможностями

Позвоните по номеру **311** или посетите сайт nyc.gov/mopd и введите запрос по слову «housing» (жилье).

Некоторые программы страхования **компенсируют стоимость специальных приспособлений для обеспечения безопасности дома для лиц с ограниченными возможностями** для лиц с ограниченными возможностями (например, табуретки для душа, приподнятые сиденья для унитаза и поручни в ванной). Чтобы узнать больше, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг или в страховую компанию.

Для получения дополнительной информации посетите сайт nyc.gov/health/preventfalls.