

# 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.

Если «да», как устранить

Кто устранит опасность  
(например: член семьи, сосед)

## СПАЛЬНЯ

НЕТ ДА

Сложно ли включить свет, находясь в кровати?

- Поместите лампу или фонарик рядом с кроватью.



Является ли путь от вашей кровати до ванной комнаты загроможденным или плохо освещенным?

- Используйте ночник или проложите светящуюся ленту, чтобы путь был хорошо освещен.
- Убирайте с пути предметы, о которые можно споткнуться.



## ВАННАЯ

НЕТ ДА

Скользкая ли поверхность в ванной или душевой кабине?

- Положите нескользящий коврик или наклейте самоклеящиеся полоски на дно ванны и/или на пол душевой кабины.



Нужна ли вам помощь, когда вы принимаете ванну или душ либо пользуетесь унитазом?

- Установите поручни рядом с ванной и унитазом.
- Используйте специальное кресло для душа, скамеечку в ванне и/или сиденье увеличенной высоты для унитаза.



## КУХНЯ И КЛАДОВКИ

НЕТ ДА

Вам трудно достать предметы, которыми вы часто пользуетесь?

- 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

НЕТ ДА

Есть ли у вас дома небольшие декоративные коврики, предметы, о которые вы могли бы споткнуться, или неровные участки пола?

- Не используйте декоративные коврики или закрепите их с помощью двухсторонней клейкой ленты.
- Сверните электрические шнуры или закрепите их клейкой лентой на стене.
- Убирайте предметы с пола (например, газеты, книги, обувь).
- Отремонтируйте неровные полы и замените выбитую плитку.



Пол скользкий?

- Сразу же вытирайте все, что разлито.
- Не натирайте полы воском.



**ЛЕСТНИЦЫ  
(ПРИ НАЛИЧИИ)**

НЕТ    ДА

Есть ли опасность споткнуться на лестнице?



- Уберите с лестницы все предметы.
- Закрепите все неплотно держащиеся участки ковра на лестнице.
- Отремонтируйте поручни, если они шатаются.



Плохо ли видны ступеньки?



- Установите или замените освещение на лестничных пролетах, если необходимо.
- Наклейте светящуюся ленту вдоль края каждой ступеньки.



**ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ  
(ПРИ НАЛИЧИИ)**

НЕТ    ДА

Есть ли у вас домашние животные?



- 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**

**Проект городского совета Metropair**

Для арендаторов, домовладельцев или правомочных владельцев кондоминиумов либо кооперативов  
**Позвоните по номеру 212-453-9542** или обратитесь по электронной почте [homeservices@metrcouncil.org](mailto:homeservices@metrcouncil.org)

**Фонд для пенсионеров города Нью-Йорка (New York Foundation for Senior Citizens)**

Для домовладельцев или правомочных владельцев кондоминиумов либо кооперативов  
**Звоните по телефону 212-962-7655**

**Программа помощи пожилым домовладельцам Фонда Пароднек (Parodneck Foundation's Senior Citizen Homeowner Assistance Program, SCHAP)**

Беспроцентные ссуды и ссуды с низкими процентными ставками, а также неограниченная техническая помощь правомочным домовладельцам-пенсионерам

**Звоните по телефону 212-431-9700**, доб. 300

**Программа улучшения условий для лиц с ограниченными возможностями города Нью-Йорка "Rebuilding Together" (Rebuilding Together NYC's Accessibility Upgrades Program)**

Улучшение условий доступа для пожилых людей с низким доходом или инвалидов

**Звоните по телефону 718-488-8840**

**Программа улучшения жилищных условий Службы районной жилищной поддержки (Neighborhood Housing Services' Home Improvement Program)**

Кредиты домовладельцам для проведения умеренного ремонта

**Звоните по телефону 212-519-2500**

**Программа мелкого ремонта BronxWork**

Услуги мелкого ремонта для пожилых людей в Бронксе

**Звоните по телефону 718-933-5300**

**Управление жилищного хозяйства г. Нью-Йорка (NYCHA)**

Центр обслуживания клиентов для лиц, проживающих в жилье NYCHA

**Звоните по телефону 718-707-7771**

**Управление мэрии по делам людей с ограниченными возможностями. Жилищные ресурсы**

Жилищные программы и ресурсы для людей с ограниченными возможностями

**Позвоните по номеру 311**

Некоторые программы страхования **компенсируют стоимость специальных приспособлений для обеспечения безопасности дома** (например, специальные кресла для душа, сиденья увеличенной высоты для унитаза и поручни).  
Поговорите с врачом или позвоните в свою страховую компанию, чтобы узнать больше.

Чтобы получить дополнительную информацию, посетите веб-сайт [nyc.gov](http://nyc.gov) и выполните поиск по словам «**preventing falls**» («предотвращение падений»).