****

**Муниципальное бюджетное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения Барабинского района Новосибирской области»**

**ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ**

**ДЛЯ**

**ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

***Безопасность в быту***



2019 г.

Наиболее частые причины несчастных случаев – это рассеянность, неосторожность, легкомыслие при использовании ядовитых веществ, сложных приспособлений и электроприборов.

Большая часть бытовых происшествий со смертельным исходом вызвана:

 случайными падениями;

 удушьем и утоплением;

 отравлением газом и другими веществами;

 поражением электричеством;

 падением предметов;

 пожарами;

 природными факторами (переохлаждение, солнечные и тепловые удары);

 кипящими жидкостями;

 неосторожным обращением с оружием и домашними инструментами.

Падения

Важную роль в предотвращении падений играет грамотное обустройство домашнего пространства.

Для граждан престарелого возраста предлагаем следующие рекомендации:

- Освободите комнаты, и особенно пол, от лишних вещей, хлама. Лучше, если дом будет обустроен легко передвигающимися предметами.

- Уберите шнуры, провода из-под ног, особенно на проходах.

- Используйте пластиковые нескользкие покрытия или ковровые дорожки (вместо кафеля или скользкого паркета).

- Не ходите дома в носках или босиком.

- Выбирайте обувь с нескользкой подошвой.

- Позаботьтесь о том, чтобы ваше жилище было хорошо освещено.

- Плохо закрепленные на полу ковры – фактор риска. Уберите их с прохода, прикрепите к полу или подложите под них специальные нескользящие подстилки.

- Используйте резиновые коврики для ванной.

- Не держите дома мелких животных, которые могут попасть вам по ноги, вызвав падение.

- Ночник должен находиться в непосредственной близости от кровати, чтобы при необходимости встать ночью, вы могли легко его включить.

- Кровать должна быть такой высоты, чтобы, когда вы сидите на ее краю, ваши ноги касались пола.

- Все необходимые вещи должны находиться у вас под рукой. Не вставайте на стулья или стремянки, чтобы достать нужный предмет.

- Используйте радиотелефон, чтобы вам было легче отвечать на звонки. Тогда вам не придется каждый раз спешить к аппарату, когда раздается звонок.

- Обратите внимание на лекарственные препараты, вызывающие сонливость, нарушение координации движений, снижение скорости реакции на

более безопасные аналоги, по возможности попросите лечащего врача заменить их вам.

- Если у вас проблемы со зрением, обязательно используйте средства коррекции. Это поможет вам снизить риск падений.

Все перечисленные рекомендации следует выполнять людям, входящим в группу риска.

Специалисты утверждают, что невозможность удержать равновесие – основная причина падений. Поэтому желательно выполнять упражнения для тренировки равновесия и укрепления мышц ног. С возрастом мышечная масса уменьшается на 15-20%, особенно за счет так называемых «быстрых» мышечных волокон, что приводит к снижению скорости реакции и нарушению нормальной координации движений. Как результат – значительное снижение способности к балансировке.

Особенно опасна склонность лиц пожилого возраста к падениям набок, результатом которых и является крайне драматичный и инвалидизирующий перелом шейки бедра.

Не задохнуться и не утонуть

У пожилых людей с нарушениями центральной нервной системы часто во время еды пища попадает в дыхательные пути. Удушье может наступить мгновенно или же спустя некоторое время в легких начинаются воспалительные процессы. Достаточно проглотить куриную или рыбную косточку, чтобы обед закончился трагически. Часто это случается, когда люди начинают говорить с полным ртом; при вдохе маленькие кусочки пищи могут попасть в трахею и вызвать тяжелые последствия.

При оказании помощи взрослым, пострадавшего надо:

нагнуть грудью вперед

четыре раза энергично ударить его по спине между лопатками раскрытой ладонью.

Если это не дает результатов, надо:

вновь нагнуть его лицом вниз и взять его голову подмышку, подойдя к нему спереди,

сделать четыре быстрых энергичных надавливания снизу вверх.

Если человек кашляет, то как правило, он сам в состоянии справиться с ситуацией и вмешательство в данном случае необязательно. Но если он теряет сознание, необходимо применять обычную технику приведения в чувство.

В ванне или в бассейне достаточно нескольких капель воды, попавших в трахею, чтобы вызвать состояние паники и полной потери контроля. Последствия этого очень тяжелые - человек может даже утонуть. Поэтому необходимо предусмотреть защитные приспособления.

Электричество

Меры предосторожности:

 когда вы моете холодильник, другие бытовые электроприборы, меняете лампочку или предохранитель, отключите общий выключатель электричества в квартире;

 не держите включенные бытовые электроприборы в ванной, так как там образуются токопроводящие водяные пары. Радиодинамик или лампочка, подключенные к сети и упавшие в ванну во время купания, вызывают тяжелые последствия. Розетки не должны быть расположены слишком близко к ванне или раковине;

 никогда не пользуйтесь фенами или электробритвой, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие концы или детали;

 как уже было сказано, не вынимайте вилку из розетки, потянув за шнур (он может оборваться, оголив проводники, находящиеся под напряжением);

 не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изоленты, меняйте их сразу, если они сломались;

 не беритесь за утюг мокрыми руками и не гладьте, стоя на полу босиком, так как в случае электрического поражения, это облегчит проход тока через тело в землю;

 не накручивайте шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода;

 прежде чем налить воду в емкость отпаривателя утюга, вытаскивайте вилку из розетки;

 не включайте больше одной вилки в розетку, несколько вилок могут вызвать короткое замыкание и пожар;

 когда вы закончили пользоваться удлинителем, сначала выдерните вилку из розетки, а затем уже сворачивайте его;

 обнаруженные оголенные места и обрывы электропроводов надо немедленно ремонтировать; не делайте временных соединений проводов, предоставьте выполнение всех работ квалифицированным специалистам;

 временная установка елочных электрических гирлянд не должна вам позволить забыть самые элементарные нормы безопасности;

 при самостоятельном ремонте приборов находящихся под напряжением помните золотое правило монтеров - одну руку держать за спиной (т.к. в таком случае риск поражения с летальным исходом значительно меньше).

Пользуясь любым электроприбором, всегда помните об опасности. Поражение электротоком может проявляться в удушье, различных ожогах с повреждением не только кожи, но и нервной системы, параличах дыхательных путей, сердечной мышцы и даже вызвать смерть.

В экстренных ситуациях, при поражении током необходимо немедленно отключить общий выключатель или вилку электроприбора. Чтобы избежать риска электрического удара, нельзя прикасаться к пораженному током человеку руками до тех пор, пока не будет отключен ток. Используя сухие деревянные или другие токонепроводящие предметы, следует отодвинуть его от источника энергии (лучше, чтобы ноги оказывающего помощь были изолированы

резиновой обувью). Если случай тяжелый, то вызовите скорую помощь. Если человек в сознании, оставьте его лежащим на спине с ногами, поднятыми на 30 см, в противном случае положите его на бок с приподнятой головой и коленями, согнутыми в положении анти-шок, укройте его легким одеялом; при обширных ожогах не применяйте холодную воду, чтобы избежать ухудшения шокового состояния.

Падение предметов

Часто многие вещи не имеют точного и надежного места в доме. Находясь в неустойчивом положении, стопки книг, вазы с цветами, шкафы могут стать причиной происшествия. Лучший способ избежать его - всегда быть внимательным к тому, что нас окружает.

Есть вероятность столкнуться с опасностью вблизи дома. Могут неожиданно обвалиться карнизы старых домов или плохо закрепленная черепица. Если вам нужно пройти вблизи незаселенного дома, лучше избежать риска и идти подальше от опасной площадки. Такая предусмотрительность желательна также зимой в холодных районах, когда под крышами домов образуются сосульки, которые во время оттепели срываются вниз и могут поразить как летящее с большой скоростью острое копье.

Холод и жара

Длительное пребывание на холодном воздухе может вызвать окоченение. Человек не выживает, если температура его тела ниже 26°С. Изначально ниже 37°С проявляются: сильный озноб, бледность, синюшность, тошнота, головная боль, рвота. Если температура тела падает до 32°С, начинаются галлюцинации, слабость, прекращение сердечной и дыхательной деятельности.

Чтобы защититься от холода:

 наденьте как можно больше одежды, помня, что шерсть обладает наибольшим изолирующим свойством, за ней идут шелк, хлопок и нейлон;

 избегайте влажности и ветра;

 сделайте гимнастические упражнения, подвигайте конечностями, мышцами лица;

 согревайтесь, крепко прижимаясь к другим людям;

 особенно защищайте наиболее чувствительные к холоду голову, шею, подмышки, живот, пах;

 нанесите на тело масло, крем, жир, которые обладают изолирующими свойствами;

 не употребляйте алкогольных напитков.

Другой враг человека - это жара. Длительное пребывание при повышенной температуре может вызвать тепловой удар с головной болью, головокружением, рвотой, судорогами, потерей зрения, коматозным состоянием с температурой тела до 40°С.

При тепловом ударе необходимо:

 вызвать скорую помощь;

 положить человека в более прохладном и проветренном месте, голова должна быть приподнята;

 расстегнуть или снять одежду;

 положить на лоб влажный компресс;

 дать свежей воды с ложкой соли. Не давать алкоголь, напитки, содержащие теин и кофеин (чай, кофе, какао).

Едкие вещества, кипящие жидкости, пар

Около 85% сильных ожогов люди получают в домашних условиях, и как правило, на кухне.

Меры по предупреждению ожогов:

 присматривать за кастрюлями с кипящими жидкостями;

 самые большие кастрюли ставить ближе к центру плиты, рукоятки не должны выдаваться за край плиты;

 всегда закрывать духовку;

 тщательно выполнять инструкции по использованию сковородок под большим давлением и кофеварок;

 никогда не пользуйтесь воспламеняющимися веществами вблизи от огня;

 бутылки с алкоголем или другими воспламеняющимися жидкостями, используемыми для поливания шашлыка, могут быть взрывоопасны;

 при заполнении ванны водой надо открыть сначала кран с холодной, а затем с горячей водой;

 осторожно обращайтесь с кислотами и щелочами;

 одежда из нейлона мгновенно воспламеняется, а когда ее пытаются снять, она прилипает к коже, делая раны еще глубже, хлопчатобумажная одежда защищает от ожогов, вызванных взрывами, она загорается не так быстро;

 кипящая жидкость, попавшая на тело, вызывает большее поражение, чем огонь.

Домашние инструменты

Женщины на кухне постоянно пользуются ножами, ножницами, мясорубками и другими инструментами и очень часто подвергаются риску получить резаную рану. Поэтому:

 будьте очень внимательны, не отвлекайтесь, когда режете хлеб, колбасу или мясо. Один миг рассеянности может привести к порезу, иногда очень серьезному;

 не старайтесь резать замороженное мясо или овощи, лучше подождать, пока они оттают;

 всегда помните о хрупкости стекла и связанной с ним опасности, когда соприкасаетесь с витражами, зеркалами и посудой.

***Будьте осторожны! Помните о правилах безопасности!***

**ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ**

**ДЛЯ**

**ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

***ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЗАПИСИ В ШКОЛУ БЕЗОПАСНОСТИ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ***

***8(383)61 29263***

***РЕЖИМ РАБОТЫ:***

***ЕЖЕДНЕВНО С 08-00 ДО 17-00 ЧАСОВ***

***ВЫХОДНОЙ: СУББОТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ***