

Безпека вдома для літніх людей

Багато літніх людей прагнуть залишатися у власних домівках якомога довше. Для цього може знадобитися додаткова допомога та заходи вдома щодо пожежної та електробезпеки, а також запобігання падінням.

У деяких випадках потрібна реконструкція та адаптація будинку, але ви можете самостійно запровадити кілька простих заходів. Ви можете уникнути нещасних випадків, вживаючи заходів вдома та підвищувачі обізнаність про небезпеки там, де вони можуть статися.



Прості заходи зроблять ваш дім безпечнішим

З віком у людей погіршується зір і слух, вони рухаються повільніше, а також погіршується рівновага. Серед людей старше 65 років 6 з 10 нещасних випадків трапляються вдома або поблизу нього. Для людей старше 65 років 80–90 відсотків травм щороку спричинені падіннями. Переважна більшість людей, які гинуть у пожежах у Норвегії, помирають у своїх будинках. Ризик загибелі у пожежі зростає зі збільшенням віку. Прості заходи можуть зробити ваш дім безпечнішим.

Як у вас вдома з цим?

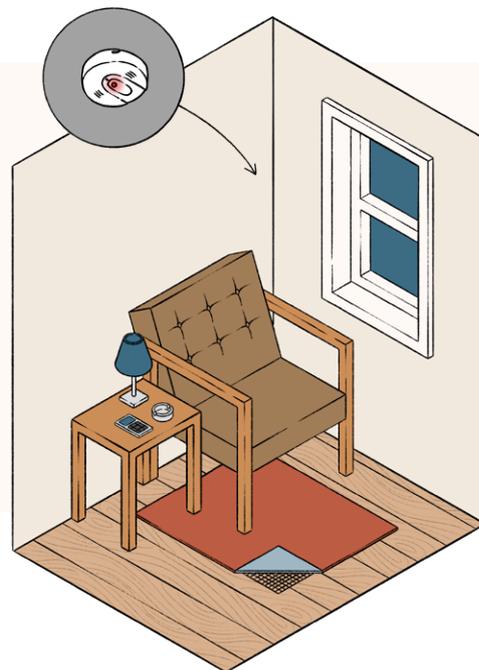
Що ви знаєте про ризик побутових нещасних випадків?

Заходи у вхідній зоні

Доступ – вхідна зона	Заходи
Ризик падіння на вулиці	<ul style="list-style-type: none"> • Посипання – тримайте мішок з піском, товченим керамзитом або гравієм у коридорі. Будьте обережні на слизьких сходам/підлозі/ траві. • Взувайте взуття на шипах або надягайте шипи на взуття. • Використовуйте зовнішні ліхтарі з фотоелементом або датчиком руху. Світло вмикатиметься автоматично при настанні темряви або коли ви виходите на вулицю. • Встановіть поручень біля вхідних дверей.
Ризик падіння вдома Сходи Ями	<ul style="list-style-type: none"> • Використовуйте лампи, що забезпечують гарне освітлення. • Покладіть протиковзне покриття на сходи та, за необхідності, позначте верхню та нижню сходинки контрастним кольором. • Встановіть поручні, за які легко триматися, з обох боків сходів. • Носіть міцне домашнє взуття. • Приберіть килими/килимки або покладіть їх на нековзну поверхню та закріпіть кути двостороннім скотчем. • Зніміть дверні пороги у найчастіше використовуваних кімнатах.

Заходи у вітальні

Пожежі найчастіше трапляються в кімнатах, де ми проводимо найбільше часу, таких як вітальня. Відповідна готовність до пожежі рятує життя, і часто не потребує багато зусиль. У вітальні також можна вжити кількох заходів для запобігання падінню.



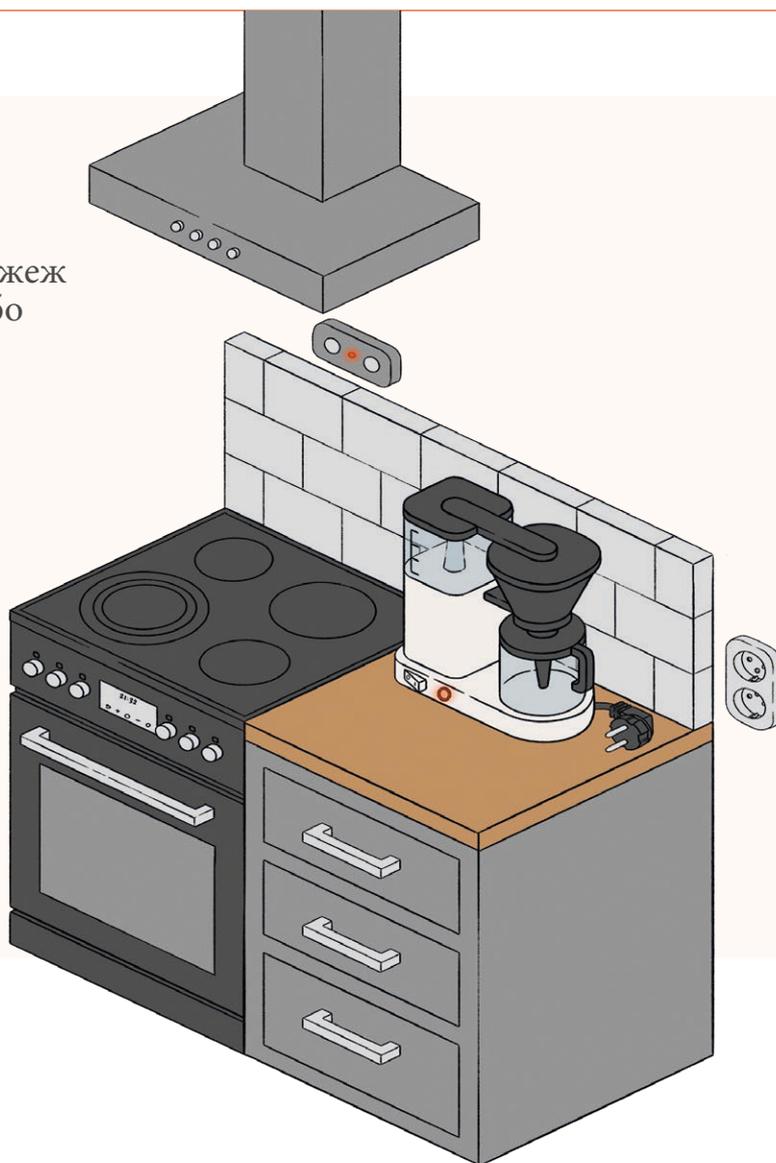
Вітальня та кімната для відпочинку

Заходи

<p>Ризик пожежі</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Димові сповіщувачі є найважливішим елементом безпеки у разі пожежі, і всі будинки повинні мати справні димові сповіщувачі. • Свічки можуть становити пожежну небезпеку, якщо залишити їх без нагляду. Розміщуйте свічки безпечно та на достатній відстані від легкозаймистих матеріалів. Електричні свічки є хорошою альтернативою. • Обігрівачі не можна закривати одягом чи іншими легкозаймистими матеріалами. Портативні обігрівачі не слід залишати увімкненими без нагляду. • Переконайтеся, що у вас є хороша тяга, якщо ви використовуєте дрова для опалення, і використовуйте лише • сухі дрова. Використовуйте іскрогасник для відкритого каміна, і переконайтеся, що є достатня відстань від легкозаймистих матеріалів. Висипайте попіл у вогнетривкий контейнер. • Газові печі можуть становити ризик. Забезпечте хорошу вентиляцію та встановіть газовий сповіщувач. • Не використовуйте подовжувачі для електроприладів, які потребують великої потужності, наприклад, для • обігрівачів. Переконайтеся у цілісності дротів та відсутності у них пошкоджень, а також що вони не затиснуті. Запобігайте довгих продовжувачів на котушці та послідовного з'єднання кількох подовжувачів. • Куріння збільшує ризик опіків: <ul style="list-style-type: none"> – Тримайте під рукою склянку води, вогнегасник або ковдру для гасіння вогню на випадок, якщо одяг чи меблі займуться від іскри або вуглики. – Одяг з вовни та модального акрилу є найбільш вогнестійким. За необхідності використовуйте вогнестійкий фартух для куріння. – Користуйтеся попільничками, що виготовлені не з легкозаймистого матеріалу, та відповідно спорожняйте попільничку.
<p>Ризик падіння Захаращення меблями</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розмістіть меблі так, щоб їх було легко пересувати по кімнаті. Такі меблі, як важкі стільці та стаціонарні стільці з підлокітниками, можуть стати гарною опорою для вас.
<p>Погане освітлення</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Забезпечте хороше освітлення, але не використовуйте лампочки з потужністю, що перевищує проектну.
<p>Електропроводка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Уникайте кабелів, що вільно лежать на підлозі, та використання подовжувачів. Натомість зверніться до електрика для встановлення додаткових розеток.

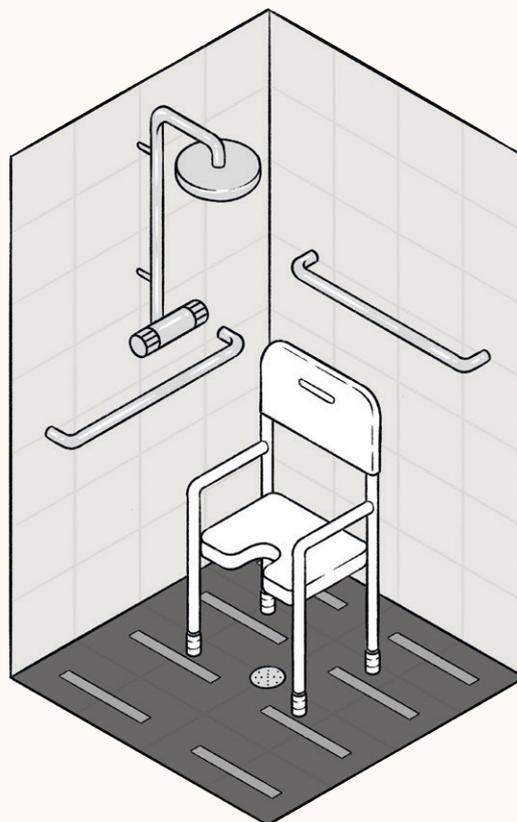
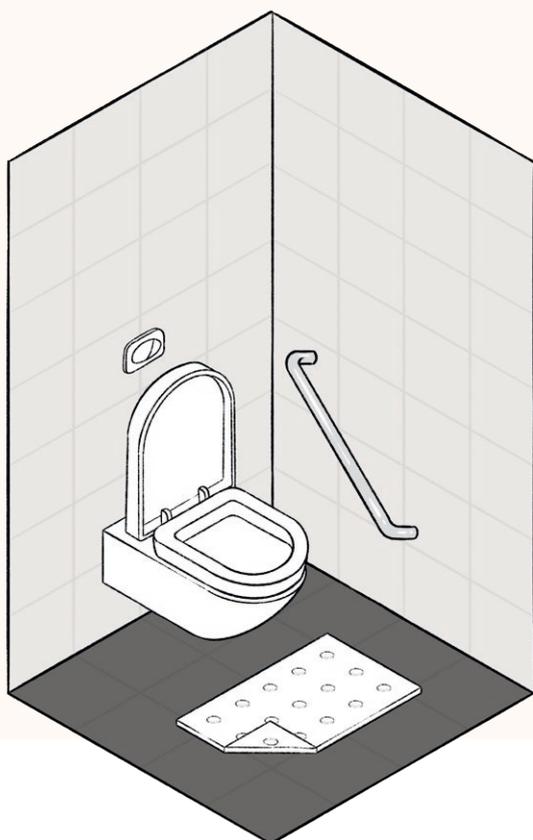
Заходи на кухні

Плита є частою причиною пожеж і займань. Так легко забути або заснути з каструлею на плиті.



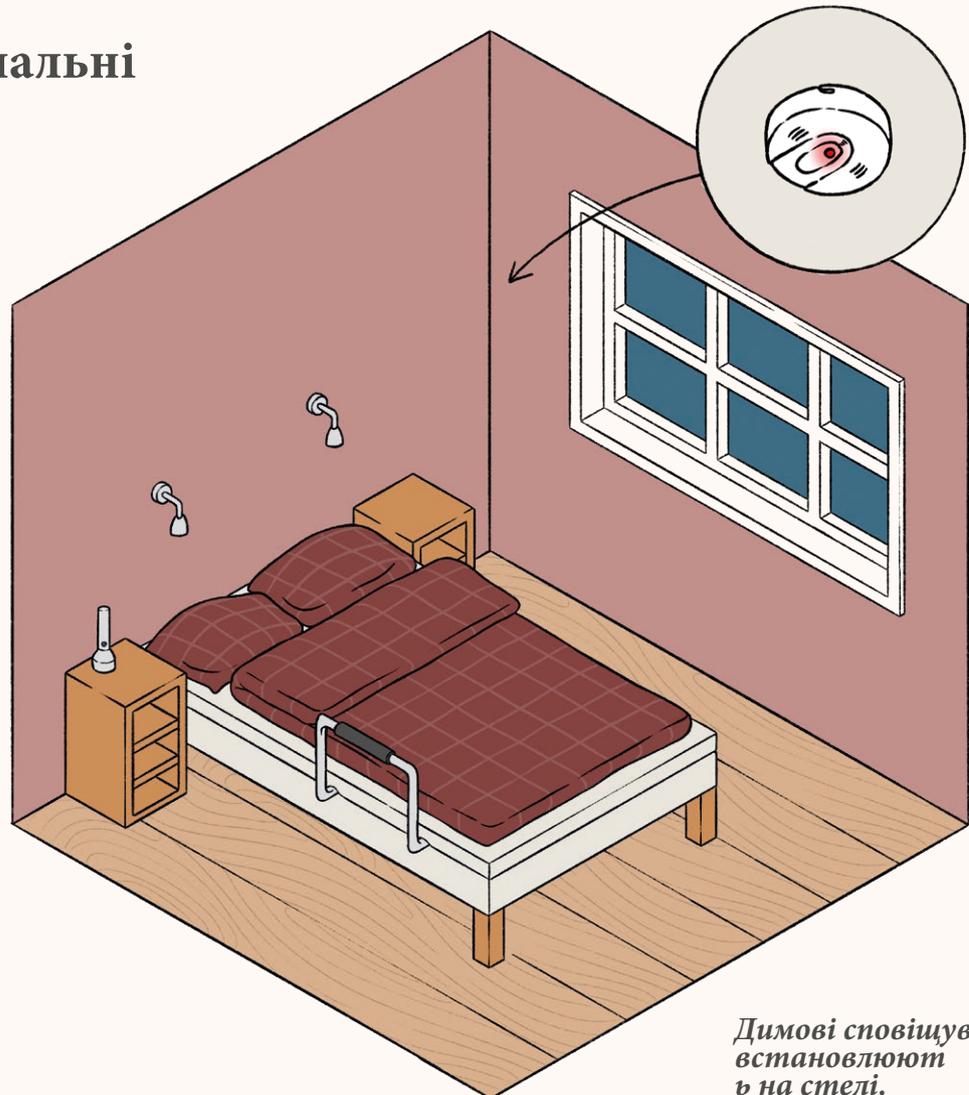
Кухня	Заходи
<p>Ризик пожежі Плита та інші електричні прилади</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Завжди перевіряйте, чи плита вимкнена після використання. • Тримайте простір навколо плити в порядку. • Встановіть захист на плиту. Він вимкне плиту за наявності ризику пожежі. Тримайте протипожежну ковдру на кухні. Не можна використовувати воду для гасіння пожежі на плиті. • Вимикайте або від'єднуйте електроприлади (кавоварки, чайники тощо) з розетки після використання або використовуйте вимикач/таймер вимкнення. Якщо у вас газова плита, переконайтеся, що газовий клапан встановлено правильно, щоб уникнути витоків газу. Встановіть сигналізатор СО та газовий сигналізатор. Якщо ви збираєтеся загасити пожежу на газовій плиті використовуйте порошок вогнегасник.
Посудомийна машина	<ul style="list-style-type: none"> • Не використовуйте посудомийну машину вночі або коли виходите з дому.
Витяжка	<ul style="list-style-type: none"> • Регулярно очищуйте витяжний вентилятор та фільтр.
Ризик падіння	<ul style="list-style-type: none"> • Розміщуйте предмети, які ви найчастіше використовуєте, на висоті стільниці. • Використовуйте міцну драбину з рамою, щоб триматися за неї, коли вам потрібно дістатися до чогось високого.

Заходи у ванній кімнаті та туалеті



Ванна кімната та туалет	Заходи
<p>Ризик падіння Слизькі та мокрі поверхні підлог та у ваннах/душових кабінах</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Чудовим рішенням може бути встановлення нічника з автоматичним увімкненням. • Варто мати стійкий стілець в душовій кабіні. • Покладіть нековзний килимок/смуги/стрічку на дно ванни/душової кабіни. • Встановіть поручні біля ванни/душової кабіни та туалету. • Подбайте про наявність сигналу тривоги під час прийняття душу.
<p>Ризик пожежі Пральна та сушильна машина</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Не використовуйте пральну та сушильну машину вночі або коли виходите з дому. • Очищайте фільтр для збору ворсу після кожного використання сушильної машини.
<p>Під час ремонту ванної кімнати</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Зніміть високі пороги у ванній кімнаті. • Встановіть нагрівальні кабелі у підлогу, щоб прискорити висихання вологи. • Зніміть ванну та встановіть душ без кабіни.

Заходи у спальні



Димові сповіщувачі встановлюють на стелі.

Спальня	Заходи
Ризик пожежі	<ul style="list-style-type: none"> • Ніколи не палить у ліжку. • Встановіть детектор диму на стелі вашої спальні. • Не заряджайте електричні пристрої вночі (наприклад, мобільні телефони та ПК). Інструкції щодо безпечного заряджання можна знайти на сайті www.sikkerhverdag.no • Електричні ковдри/прокладки необхідно вимикати перед сном. Не слід складати їх під час використання.
Доступ, пересування та евакуація	<ul style="list-style-type: none"> • Переконайтеся, що шлях до туалету вільний і добре освітлений, бажано нічниками з автоматичним увімкненням. • Якщо спостерігається запаморочення при вставанні з ліжка, постійте мить, перш ніж почати йти. Можливо, варто скористатися поручнями. • Використовуйте стаціонарний нічник з хорошим освітленням та легкодоступним вимикачем. • Тримайте біля ліжка ліхтарик або лампу на батарейках



ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА

Евакуація: Чи можете ви самостійно покинути будинок, якщо виникне пожежа?

- Практикуйте евакуацію з будинку раз на півроку

Попередження: Чи є у вас димові сповіщувачі, які ви можете чути, навіть коли спите?

- На кожному поверсі має бути розташований принаймні один димовий сповіщувач, і бажано, щоб вони були підключені.
- Димові сповіщувачі слід перевіряти щомісяця, а батарейки необхідно замінювати за потреби.
- Існують також інші системи оповіщення для людей з порушеннями слуху. Ці системи можуть надсилати попередження за допомогою звуку, миготливих вогнів, вібрації або їх комбінації.

Пожежогасіння: Чи є у вас засоби пожежогасіння, які ви можете використовувати самостійно?

- Вогнегасники повинні бути розташовані в усіх кімнатах та легкодоступні. Аерозольний вогнегасник може бути корисним доповненням.
- Ручний вогнегасник: щомісяця перевіряйте, чи знаходиться стрілка манометра в зеленій зоні. Перевертайте вогнегасник раз на квартал.
- Якщо у вас є домашній пожежний рукав, його слід підключити до крана та перевіряти щороку.

Пам'ятайте, що заборонено зберігати легкозаймистий газ у підвалах та у мансардах.

Хто може надати пораду та допомогу?

Заходи	Контактна інформація
Облаштування дому	Зверніться до вашої громади або до Housing Bank. Доступні програми позик та грантів.
Технічні засоби Прибирання снігу, покупки та	Зверніться до ерготерапевта, фізіотерапевта або служби догляду вдома вашої громади. Ваш місцевий офіс NAV також може допомогти.
доручення, дрібне устаткування/ремонт	Зверніться до волонтерського центру або інших служб, таких як служба "допомоги людям похилого віку".
Електромонтаж	Зверніться до електрика.
Протипожежний захист	Зверніться до вашої місцевої пожежно-рятувальної служби, яка може надати поради та рекомендації щодо пожежної безпеки.

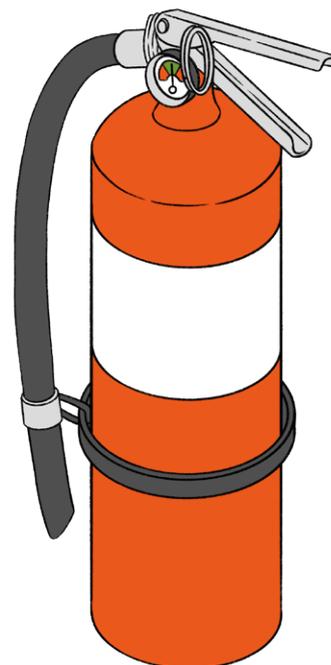


ЕЛЕКТРИЧНА БЕЗПЕКА

Якщо у вас є гвинтові запобіжники, їх слід затягувати кожні шість місяців. Вимикачі замикання слід перевіряти щомісяця. Якщо здається надто складним, зверніться по допомогу.

Зверніться до електрика:

- Якщо запобіжники часто перегорають.
- Якщо на вилках та розетках є сліди підпалення.
- Якщо систему не перевіряли протягом десяти років.
- Якщо потрібно виконати роботи в електроустановках.
- Якщо змінилося використання електромережи (наприклад, заряджання електромобілів).





Для власних нотаток:



Важливі номери телефонів:



ПОЖЕЖНА СЛУЖБА

110

ШВИДКА ДОПОМОГА

113

ПОЛІЦІЯ

112

ПОЛІЦІЯ

(Не)обов'язково

02 800ТЕЛЕФОН ЕКСТРЕНОЇ
ДОПОМОГИ ДЛЯ ГЛУХИХ
(SMS)**14 12**

ЧЕРГОВИЙ ЛІКАР

(Найближчий)

116 117ІНФОРМАЦІЯ
ПРО ОТРУТУ**22 59 13 00**ТЕЛЕФОН ДОВІРИ
(Психічне здоров'я)**116 123**ЗАХИСТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ
ПОХИЛОГО ВІКУ**800 30 196**

Прості заходи в багатьох випадках можуть значно зменшити ризик нещасних випадків. Чи є у вас думки, що може становити потенційний ризик нещасного випадку у вашому будинку? Не зволікайте з запобіганням цьому – почніть сьогодні!

Відвідайте sikkerhverdag.no

Тут ви можете дізнатися більше про те, як ви можете запобігти нещасним випадкам удома.

Варто мати особистий план дій на випадок надзвичайних ситуацій, який включає їжу, тепло, воду тощо, якщо, наприклад, ви втратите електроенергію або будете ізольовані через негоду на кілька днів.

Більше інформації можна знайти на sikkerhverdag.no