

## 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.



## Кто устранит опасность

(например, члены семьи или соседи)

## Что делать, если вы ответили «Да»

### 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.



## Кто устранит опасность

(например, члены семьи или соседи)

## Что делать, если вы ответили «Да»

### Ванная

Нет Да

**Скользкая ли поверхность в ванне или душевой кабине?**

- Разместите противоскользящий коврик или самоклеящиеся полоски в ванне или на полу в душе.



**Нужна ли вам помощь, когда вы принимаете ванну или душ либо посещаете туалет?**

- Установите поручни рядом с ванной и туалетом.
- Используйте душевую табуретку, скамейку для ванны или приподнятое сиденье для унитаза.



## Кто устранит опасность

(например, члены семьи или соседи)

## Что делать, если вы ответили «Да»

### Кухня и кладовка

Нет Да

**Вам сложно доставать 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.



## Кто устранит опасность

(например, члены семьи или соседи)

## Что делать, если вы ответили «Да»

### 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.
- Уберите с пола такие вещи, как бумага, книги, обувь и т. д.
- Отремонтируйте или замените неровные полы и сломанную или выбитую плитку.



**Пол скользкий?**

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



## Кто устранит опасность

(например, члены семьи или соседи)

### Что делать, если вы ответили «Да»

#### Лестницы (при наличии)

Нет Да

**Есть ли опасность споткнуться на лестнице?**

- Уберите все вещи с лестницы.
- Закрепите все неплотно держащиеся участки ковра на лестнице.
- Почините расшатанные перила.



**Трудно ли различить ступеньки?**

- Установите или замените освещение на лестничных пролетах.
- Наклейте светящуюся ленту на край каждой ступеньки.



## Кто устранит опасность

(например, члены семьи или соседи)

## Что делать, если вы ответили «Да»

### Домашние животные (если есть)

Нет Да

**Есть ли у вас домашние животные?**

- Следите за тем, чтобы питомцы не путались у вас под ногами, особенно ночью.
- Уберите с пути кровати 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 **nyc.gov/311** и найдите «**home repairs**» («ремонтные работы»).

### [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 **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 **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 **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 **parodneckfoundation.org/schap**.

(окончание на следующей странице)



## Rebuilding Together NYC's Critical Home Repair and Accessibility Modifications Programs (Программы по реконструкции и срочному ремонту домов в Нью-Йорке от 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 [rebuildingtogethernyc.org/apply](https://rebuildingtogethernyc.org/apply).

## NYCHA (Жилищное управление города Нью-Йорк)

Контактный центр для проживающих в государственных жилых комплексах NYCHA

Позвоните по номеру 718-707-7771 или посетите [on.nyc.gov/CCC](https://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 [nyc.gov/mopd](https://nyc.gov/mopd) и найдите «housing» («жилье»).

Некоторые программы страхования **компенсируют стоимость специальных приспособлений для обеспечения безопасности дома**

(например, специальные стулья для душа, сиденья увеличенной высоты для унитаза и поручни).

Чтобы узнать больше, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг или в страховую компанию.

---

Для получения дополнительной информации посетите [nyc.gov/health/preventfalls](https://nyc.gov/health/preventfalls).

---

