



# Как избежать падений: перечень мер по обеспечению безопасности жилья

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



**Кто устранит  
неисправность**  
(например, члены  
семьи или соседи)

**Что делать, если вы  
ответили «Да»**

**Спальня**

**Нет Да**

**Трудно ли  
включить  
свет, находясь  
в кровати?**

- Поместите рядом с кроватью лампу или фонарик.



**Путь от вашей  
кровати  
до ванной  
комнаты  
загроможден  
или плохо  
освещен?**

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



**Кто устранит  
неисправность**  
(например, члены  
семьи или соседи)

**Что делать, если вы  
ответили «Да»**

**Ванная**

**Нет Да**

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

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



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

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



**Кто устранит  
неисправность**  
(например, члены  
семьи или соседи)

**Что делать, если вы  
ответили «Да»**

**Кухня и  
кладовка**

**Нет Да**

**Трудно ли  
вам 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.



**Кто устранит  
неисправность**  
(например, члены  
семьи или соседи)

**Что делать, если вы  
ответили «Да»**

**Полы**

**Нет Да**

**Есть ли у вас  
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 посторонние предметы (например, бумаги, книги и обувь).
- Отремонтируйте неровные полы и замените выбитую плитку.



**Пол  
скользкий?**

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



		Что делать, если вы ответили «Да»	Кто устранит неисправность (например, члены семьи или соседи)
Лестницы (при наличии)	Нет Да		
Есть ли на лестнице что-нибудь, обо что можно споткнуться?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Уберите с лестницы посторонние предметы.</li> <li>Закрепите все неплотно держащиеся участки ковра на лестнице.</li> <li>Почините расшатанные перила.</li> </ul>	
Плохо ли видны ступеньки?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Установите или замените освещение в лестничных пролетах.</li> <li>Наклейте светящуюся ленту вдоль края каждой ступеньки.</li> </ul>	

**Кто устранит  
неисправность**  
(например, члены  
семьи или соседи)

**Что делать, если вы  
ответили «Да»**

**Домашние  
животные  
(при наличии)**

**Нет Да**

**Есть ли у вас  
домашние  
животные?**

- Следите за тем, чтобы животные 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 жилищного благоустройства и ремонта

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

Связывает пожилых ньюйоркцев с Городским советом (Met Council) и Ньюйоркским фондом помощи пожилым гражданам (New York Foundation for Senior Citizens) для получения ремонтных услуг. Позвоните по номеру **311** или посетите сайт **nyc.gov/311** и выполните поиск по словам «**home repairs**» («домашний ремонт»).

### [Met Council's Senior Repair \(Ремонтная служба Met Council для пожилых\)](#)

Для пожилых квартиросъемщиков, домовладельцев или владельцев кондоминиумов или кооперативов (при условии соответствия критериям).

Позвоните по номеру **212-453-9542**, напишите по адресу электронной почты **help@metcouncil.org** или посетите сайт **metcouncil.org/contact**.

### [New York Foundation for Senior Citizens \(Ньюйоркский фонд помощи пожилым гражданам\)](#)

Для пожилых домовладельцев или владельцев кондоминиумов или кооперативов (при условии соответствия критериям).

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 по оказанию помощи пожилым домовладельцам в ремонте и переоборудовании жилья в NYC.

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

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

Беспроцентные или низкопроцентные кредиты и техническая помощь пожилым домовладельцам.

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

(Продолжение на следующей странице)

## Rebuilding Together NYC's Housing Preservation Program (Программа сохранения жилья в NYC «Восстанавливаем вместе»)

Бесплатное благоустройство домов для малообеспеченных пожилых ньюйоркцев с проблемами передвижения и другими ограниченными возможностями.

Позвоните по номеру 718-488-8840 или посетите сайт [rebuildnyc.org/programs/housing-preservation](http://rebuildnyc.org/programs/housing-preservation).

## NYCHA (Жилищное управление города Нью-Йорка)

Контактный центр для проживающих в жилье, субсидированном NYCHA.

Позвоните по номеру 718-707-7771 или посетите сайт [on.nyc.gov/CCC](http://on.nyc.gov/CCC).

## NYC Mayor's Office for People with Disabilities (Управление по делам лиц с ограниченными возможностями при мэрии NYC)

Жилищные программы и ресурсы для лиц с ограниченными возможностями.

Позвоните по номеру **311** или посетите сайт [nyc.gov/mopd](http://nyc.gov/mopd) и выполните поиск по слову «**housing**» («жилье»).

Некоторые программы страхования **компенсируют стоимость специальных домашних приспособлений для обеспечения безопасности** (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](http://nyc.gov/health/preventfalls).

---

