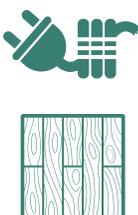


Как избежать падений: перечень мер по обеспечению безопасности жилья

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.

Что делать, если вы ответили «Да»			Кто устранил опасность (например, члены семьи или соседи)	
Спальня				
Трудно ли включить свет, находясь в кровати?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Поместите рядом с кроватью лампу или фонарик. 	
Путь от вашей кровати до ванной комнаты загроможден или плохо освещен?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Используйте ночник или проложите светящуюся ленту, чтобы путь был хорошо освещен. Убирайте с пути предметы, о которые можно споткнуться. 	
Ванная				
Скользкая ли поверхность в ванной или душевой кабине?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Установите рядом с ванной и унитазом поручни. Используйте душевую табуретку, скамейку для ванны или приподнятое сиденье для унитаза. 	
Кухня и кладовка				
Трудно ли вам доставать предметы, которыми вы часто пользуетесь?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 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				
Есть ли у вас декоративные коврики, предметы, о которые вы могли бы споткнуться, или неровные участки пола?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> Сразу же вытирайте все, что разлито. Не натирайте полы воском. 	

Что делать, если вы ответили «Да»

Кто устранит опасность
(например, члены семьи
или соседи)

Лестницы (при наличии)

Нет Да

Есть ли на
лестнице
что-нибудь,
обо что можно
споткнуться?



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



Плохо ли видны
ступеньки?



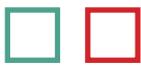
- Установите или замените освещение в лестничных пролетах.
- Наклейте светящуюся ленту вдоль края каждой ступеньки.



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.

[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.

[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.

[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 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.