**5.2. Основные правила обеспечения безопасности жизнедеятельности**

Старение человеческого организма неизбежно связано с угасанием жизненно важных функций, обострением хронических заболеваний и появлением новых недугов. Движения становятся скованными, нескоординированными. Постепенно замедляется скорость психических реакций, наблюдаются проблемы с памятью. Физическое бессилие и угасание интеллектуальных возможностей делают пожилых граждан беспомощными перед массой опасностей, встречающихся в повседневной жизни. Приём не того медицинского препарата, употребление просроченных продуктов, неосознанное создание пожароопасных ситуаций – эти и многие другие «ловушки» старости подстерегают пожилых на каждом шагу.

В этот нелёгкий период очень важно уделить максимум внимания мерам безопасности для людей пожилого возраста. Это поможет избежать многих нежелательных проблем и на долгие годы подарит им радость жизни.

**Создание безопасной среды проживания**

Слабость, головокружение и нарушение равновесия могут стать причиной падений и получения ударов пожилым человеком практически на ровном месте. Довольно часто это приводит к перелому костей и другим не менее серьёзным травмам. Для предотвращения несчастных случаев необходимо заранее позаботиться о правильном благоустройстве жилища, взяв во внимание все имеющиеся проблемы со здоровьем.

Вот некоторые **рекомендации по организации безопасности в быту**:

- Обувь для людей преклонного возраста должна быть мягкая, удобная, с нескользящей подошвой.

- Чтобы максимально снизить риск падений и переломов, сразу же вытирайте пролитую воду, убирайте из-под ног вещи, мешающие свободному перемещению по квартире.

- Недопустимо захламлять проходы из одного помещения в другое посторонними предметами, лишней мебелью и бытовыми приборами.

- Следует отдавать предпочтение мебели без выступающих углов и торчащих ножек. Если таковая уже имеется, надо правильно её расставить.

- Ковры и ковровые покрытия должны быть ровными, без потрёпанных и разорванных участков, с плотно прилегающими к полу краями. Специальные подложки либо двусторонний скотч помогут предупредить их скольжение. Для ванных и душевых комнат идеально подойдут резиновые коврики.

- Не позволяйте пожилому человеку самостоятельно мыть окна и выполнять другую потенциально опасную работу.

- Все токсичные химические средства (отбеливатели, пятновыводители, бензин, растворитель и пр.) должны быть подписаны и спрятаны в недоступное для пожилого человека место. Если контакт с опасной субстанцией уже произошёл (человек вдохнул или выпил ядовитое вещество), нужно вызвать у него рвоту и тут же позвонить в «скорую».

- На стену рядом с ванной и унитазом целесообразно прикрепить удобные поручни.

- Выключатели осветительных приборов необходимо располагать в легко доступных и привычных для пожилого человека местах.

- Не держите в ванной электрические бытовые приборы. Если фен или электробритва намокли, ими пользоваться нельзя. Выключать бытовую технику из розетки можно только сухими руками, взявшись за пластиковый корпус вилки.

- Все болтающиеся провода должны быть надёжно закреплены. Всё, что требует ремонта, необходимо отдать в починку. Изолентой не ремонтируются ни розетки, ни шнуры, ни вилки!

- Если возникла опасная ситуация, нужно немедленно выключить рубильник (общий выключатель). Поражённого током человека необходимо отстранить от источника электроэнергии деревянной палкой. Если человек без сознания, его укладывают на бок, после чего срочно вызывают «скорую помощь».

- Следите, чтобы во время еды подопечный не глотал большие куски, не съедал рыбные косточки и другую пищу, которая может привести к удушью или повреждению внутренних органов. Также крайне важно контролировать качество продуктов питания. В холодильнике должны находиться только свежие продукты, не вызывающие аллергию.

- Ступени лестниц должны быть хорошо освещены. Желательно, чтобы их края имели окантовку из нескользящего материала.

- В целях безопасности пожилых людей, самостоятельно выходящих на улицу, следует прикрепить к их одежде нашивки или вкладывать в карманы записки с указанием ФИО, адреса проживания, имеющихся заболеваний и контактного телефона родственников или социального работника.

**Пожарная безопасность**

У подавляющего большинства пожилых людей значительно снижена восприимчивость рецепторов и продуктивность важных функций. Зрение, слух, обоняние, координация движений уже не те, что в молодости. Ограниченность физических возможностей довольно часто приводит к возникновению пожароопасных ситуаций. Это особенно опасно ввиду того, что многие пенсионеры проживают в квартире одни. При возникновении возгорания, они могут не заметить запаха дыма и задохнуться от угарного газа. Плохо слышащие граждане нередко не реагируют даже на предупреждающие крики соседей и буквально живьём сгорают в своих квартирах. Трагических ситуаций можно избежать, если обеспечить пожилому человеку надлежащий уход и постоянный присмотр.

Важно следить за тем, чтобы подопечный по неосторожности не создавал пожароопасных ситуаций. Выпавшая из трясущихся рук спичка, коснувшийся горящей конфорки край рукава – всё это может спровоцировать пожар. Когда огонь уже разгорелся, пенсионеры не сразу способны оценить степень опасности ввиду медленного восприятия информации.

**Главные факторы риска, нередко приводящие к пожарам и гибели людей**

**1.** Неаккуратное обращение с плитой.

Пожары зачастую возникают и во время приготовления пищи. Из-за резкого ухудшения памяти пожилые люди забывают о готовящейся на плите еде. Чтобы этого не случалось, не стоит приступать к приготовлению обеда после приёма снотворных препаратов.

За плитой нужно постоянно присматривать, а чтобы не забыть о стоящей на огне кастрюле, рекомендуется брать с собой поварёшку. И главное, никогда не сушить над включённой печкой одежду! Это прямой путь к возгоранию.

**2.** Использование неисправной бытовой техники.

Все электрооборудование в доме должно быть исправным. Оголённые провода, починенная кое-как техника, одновременное подключение к сети сразу множества приборов – всё это может привести к короткому замыканию и пожару. И помните: малейший запах дыма может быть сигналом большого бедствия.

**3.** Захламлённость квартиры.

Многие пожилые люди имеют склонность накапливать в доме горы ненужного хлама. Стоящие вдоль стен кипы газет и журналов, «склады» старой одежды, обуви и другой мусор могут казаться пожилому человеку большой ценностью. На деле же все это лишь мешает эвакуироваться из горящего помещения, если беда уже случилась. От таких завалов хлама нужно безжалостно избавляться.

**4.** Несоблюдение правил курения.

Пенсионеры порой курят в постели или кресле и в процессе засыпают. Окурок тут же оказывается на легко воспламеняющейся поверхности (деревянной мебели, коврах, постельном белье). Люди, присматривающие за пенсионерами, должны помнить об этом риске в первую очередь, ведь от их бдительности зависит жизнь подопечных.

**5.** Небрежное обращение со свечками, газовым и электрическим оборудованием.

Часто пенсионеры для создания уюта пользуются свечами или лампадами. Их мягкий свет успокаивает. Чтобы не возник пожар, не ставьте свечи рядом с легко воспламеняющимися предметами: газетами, книгами и т.п. Если пожилые люди проживают одни, им лучше вообще не использовать свечи и другие архаичные осветительные приборы.

Вся техника в доме должна быть максимально безопасной, и после использования её обязательно нужно выключать. Выходя из дома, стоит даже научить подопечного проговаривать вслух, что все приборы выключены, дверь закрыта, телефон и лекарства в сумке.

Проблема ухода за пожилыми заключается ещё и в том, что они не всегда ориентируются, что делать в опасных ситуациях. Обезопасить беспомощных пенсионеров поможет исправная пожарная сигнализация, наличие огнетушителя в квартире. Если возгорание уже произошло, это спасёт жизнь и престарелому человеку, и его соседям. Также нелишним будет напомнить последним о том, что их помощь может потребоваться пожилому человеку в случае пожара.

Крайне важно, чтобы пенсионер был максимально защищён и подготовлен к любым опасным ситуациям. При необходимости, обеспечьте его слуховым аппаратом. Пусть всегда держит под рукой очки, телефон и ключи от квартиры. Входная дверь должна открываться без усилий. Проход к ней должен быть всегда свободным.

**Как обезопасить подопечного от происков мошенников**

Активность разного рода злоумышленников, которые пользуются беспомощностью пожилых граждан, с каждым годом всё больше усиливается. Мошенники придумывают всё новые и [новые схемы обмана людей с ограниченными возможностями](http://kcsoeao79.ru/wp-content/uploads/2020/08/Осторожно-мошенники.mp4).

**Спекуляции на здоровье**

Очень часто мошенники ловят пенсионеров на приманку внезапно пошатнувшегося здоровья. Аферист может сообщить пожилому человеку, что его состояние резко ухудшилось, и [спасти ситуацию может только некий супердорогой препарат](http://kcsoeao79.ru/wp-content/uploads/2020/08/Чудодейственные-БАДы.mp4), добытый по большому блату и какими-то обходными путями. Причём, лекарство нужно покупать срочно, а для покупки требуется взять кредит, заложить имущество и т. д.

Все это – характерный почерк мошенников, о чём следует предупредить подопечного заранее. Искреннее участие во всех делах пожилого человека и внимание к его нуждам помогут избежать происков нечистоплотных в моральном плане лиц.

Никакие подпольные лекарства и лекари не способны вмиг поставить на ноги умирающего человека. К тому же любое лечение требует предварительного обследования. Примите это к сведению сами и объясните своим подопечным!

**Спекуляции с имуществом**

Схем, которые используют промышляющие в этой сфере мошенники, очень много. К пенсионерам втираются в доверие и начинают навязывать какие-то дорогие услуги (замену окон и пр.), оправдывая их крайней необходимостью конкретно для этого человека. Рассчитаться предлагают в кредит.

В итоге пенсионер подписывает какие-то документы и оказывается в настоящей долговой кабале. Необходимо заранее объяснить пожилым людям, что любые навязывания каких-то «архиважных» услуг – всего лишь попытка выманить у них деньги.

**Спекуляции на эмоциях**

Это довольно распространённый вид мошенничества. [Начинается всё с телефонного звонка](http://kcsoeao79.ru/wp-content/uploads/2020/08/Телефонное-мошенничество.mp4). Пенсионера оповещают, что его сын (дочь, внук и т. д.) кого-то сбил на дороге и теперь ему грозит нешуточный срок. Аферисты порой разыгрывают целый спектакль с фальшивыми представителями власти, адвокатами и даже самим задержанным.

Делается это с одной лишь целью – убедить пенсионера, что всё происходит на самом деле, и вызвать у него панику. В таком состоянии человек готов на всё, чтобы спасти любимого родственника. Вот тут-то и поступает предложение внести кругленькую сумму, чтобы «загладить дело».

Людям, которые присматривают за пожилыми гражданами, необходимо предупредить последних о возможности таких махинаций. Если поступил подозрительный звонок, не следует сразу же бежать за наличными. Лучше попросить аферистов перезвонить попозже, а самим в это время связаться с родными и выяснить, не попадали ли они в какие-то опасные ситуации.

Обычно одного звонка сыну (дочери, внуку) бывает достаточно для внесения ясности. Также стоит предупредить своих престарелых подопечных, что отвечать на звонки с неизвестных номеров вообще нежелательно.

**Осторожность в применении лекарств**

Избежать непоправимых проблем со здоровьем помогут правила приёма медицинских препаратов. Не стоит думать, что продающиеся без рецепта лекарства абсолютно безопасны. Любой медикамент требует строгого соблюдения дозировки и приёма только по предписанию лечащего врача. Консультацию по самым простым препаратам можно получить и у провизора, но при этом желательно ходить только в одну, заслуживающую полного доверия аптеку. Также важно внимательно изучать инструкции к лекарствам (особенно сильнодействующим), поскольку многие из них крайне плохо сочетаются между собой и могут вызвать опасные побочные эффекты.

Очень важно правильно принимать ацетаминофен (парацетамол). Нельзя превышать дозировку этого препарата, а также комбинировать его с противовирусными, болеутоляющими и снотворными лекарствами.

Все антибиотики, антигистаминные и снотворные медпрепараты нужно принимать строго по предписанию лечащего врача! Эксперименты в этой области неуместны, особенно, если у человека есть проблемы с сердцем, артериальным давлением, мочевыделительной системой.

**Формирование правильного образа жизни**

Для каждого человека преклонного возраста важно как можно дольше находиться в хорошей физической форме и обходиться без посторонней помощи. Это значительно повышает самооценку и улучшает качество жизни. А помогут в этом:

* позитивное мышление;
* хобби и увлечения;
* персональный режим дня;
* полноценное сбалансированное питание;
* регулярное обследование у медицинских специалистов;
* прогулки на свежем воздухе;
* индивидуально подобранный комплекс физических упражнений.

Выполнение этих несложных рекомендаций нормализует эмоциональный фон, тренирует сердечно-сосудистую систему, укрепляет иммунитет и улучшает общее самочувствие

Старость – всего лишь очередной этап жизни, который не только может, но и обязан быть счастливым! Надо только научить подопечных правильно жить и выполнять простые меры безопасности.

**Полезные ссылки на социальные ролики, инфографику, буклеты, листовки**:

<http://kcsoeao79.ru/ваша-безопасность-2/>