

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края
«Кущевский комплексный центр социального обслуживания населения»

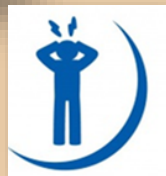
«Школа безопасности»

для граждан

пожилого возраста и инвалидов

Выпуск 2

Организационно-методическое отделение



ст. Кущевская
2020 год



**Пожарная
безопасность
для людей
пожилого возраста**

Пожилые и престарелые люди погибают в пожарах намного чаще, чем остальная часть населения, и это – факт.



Однако, Вы можете избежать пожара, позаботившись о себе и помочь близким – соседям, друзьям, семье в вопросах пожарной безопасности.

Люди могут спасти собственные жизни и жизни других, соблюдая несколько простых правил.

В этом выпуске «Школы безопасности» мы проинформируем пожилых людей, а так же ухаживающих за ними о пожарной безопасности.



Основные причины гибели людей в возрасте 65 лет и старше в пожарах

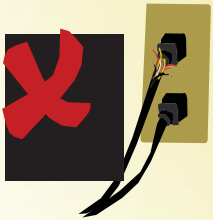
Сочетание причин и (или)
неизвестные причины 6%
Поджоги 5%
Свечи 5%



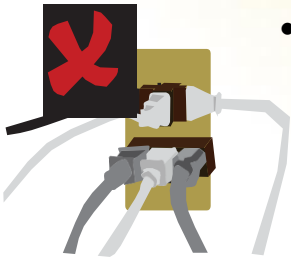
ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПОЖАРОВ, ВЫЗВАННЫХ ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ



- Пользуйтесь лампочками с потребляемой мощностью, соответствующей размеру осветительного прибора.
- Во избежание перегрева техники, располагайте её на расстоянии от других предметов.



- Используйте удлинители только для временного подключения электроприборов.
- Не допускайте повреждения электрического шнура. Не прокладываете шнуры под ковровым покрытием, вокруг предметов, не подвешивайте их на гвоздях.
- Не пользуйтесь электроприбором с повреждённым или потёртым шнуром.



- Во избежание перегрузки сети никогда не включайте больше двух электроприборов в одну розетку и не подключайте несколько электроприборов к удлинителям и стенным розеткам.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вероятность поражения электрическим током или пожара, вызванного электропроводкой и электроприборами, весьма велика.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПОЖАРОВ, ВЫЗВАННЫХ ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ



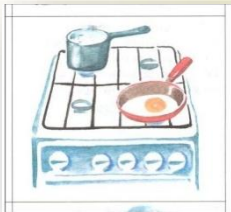
- При нагревании розетки и панели выключателей, немедленно отсоедините шнуры питания от розеток, вызовите электрика.
- Если чувствуется запах проводки, нагревается шнур питания, следует немедленно отключить его от сети.
- Если электроприбор загорается или выделяет дым, отключите его от сети и звоните в пожарную охрану по телефону 011.
- Покупая электрический отопительный прибор, выбирайте обогреватель с автоматическим отключением.
- Расстояние между обогревателем и любыми горючими материалами должно составлять не менее одного метра. Обогреватель должен всегда стоять на полу.
- Выходя из комнаты или ложась спать, выключайте и отсоединяйте отопительные приборы от сети.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПОЖАРОВ И ТРАВМ В КУХНЕ



Происшествия при готовке – основная причина пожаров в доме и вызванных ими телесных повреждений

- Помните – приготовление пищи требует постоянного внимания; поэтому никогда не оставляйте готовку без присмотра. Если вам нужно выйти из кухни «буквально на секундочку» - берите с собой ложку. Ложка в руке сможет напомнить о том, что вы что – то готовите.
- При приготовлении пищи всегда надевайте одежду с короткими или плотно прилегающими рукавами. Длинные и свободные рукава могут загореться и обжечь кожу.
- Ручки сковородок и кастрюль не должны выступать за передний край плиты, чтобы случайно не зацепить их и не обжечься паром или кипящей жидкостью.
- Для защиты кистей и рук от ожогов пользуйтесь кухонными рукавицами



ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПОЖАРОВ И ТРАВМ В КУХНЕ

При загорании на плите:

- выключить плиту;
- засыпать пламя пищевой содой;
- закрыть сковородку или кастрюлю крышкой.



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВОДУ!

Вода вызовет расплёскивание горящего вещества и лишь распространит огонь.

Не пытайтесь снять сковородку или кастрюлю и унести их от плиты.

МЕРЫ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ ПЕЧНОГО ОТОПЛЕНИЯ



разделка - утолщение в кладке печи и дымохода, создающее малотеплопроводимый слой между нагретой частью печи и легковоспламеняющимися элементами

отступка - зазор между перегородкой и нагретой частью печи или дымохода

- для кладки печи привлекайте профессионалов-печников, контролируйте наличие противопожарной разделки и отступки
- перед началом отопительного сезона ремонтируйте печь, чистите дымоход, белите печь и дымовую трубу
- обязательно наличие **предтопочного листа** размером 50см x 70см
- разжигайте печь бумагой и берестой, но ни в коем случае не бензином, керосином и другими горючими жидкостями
- заготавливайте дрова по размерам топливника, топите печь с закрытой дверцей
- не оставляйте без присмотра топящиеся печи, не поручайте надзор за ними детям

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПОЖАРОВ, ВЫЗВАННЫХ КУРЕНИЕМ



Курильщики в семь раз чаще становятся жертвами пожара, чем некурящие.

Они причина НОМЕР ОДИН пожаров, которые приводят к гибели пожилых и престарелых.

- **Никогда не оставляйте зажжённую сигарету в пепельнице, а пепельницу – на валике дивана или на подлокотнике кресла.**
- **Прежде чем лечь спать или выйти из дому, проверяйте, не остались ли тлеющие окурки между обивкой мебели и подушками или на них.**
- **Сделайте для себя ПРАВИЛОМ - никогда не курить в постели или лёжа, особенно в сонливом состоянии или под действием лекарств, вызывающих сонливость.**

ЗАГОРАНИЕ ОДЕЖДЫ

ЕСЛИ ЗАГОРЕЛИСЬ ВОЛОСЫ ИЛИ ЧАСТЬ ОДЕЖДЫ:



- Закройте лицо руками



- Упадите на пол.



- Покайтесь по полу.



Если Вы не в состоянии предпринять эти действия из - за физических ограничений, попытайтесь сбить пламя несгораемым шерстяным одеялом или ковриком.



ПОМНИТЕ:

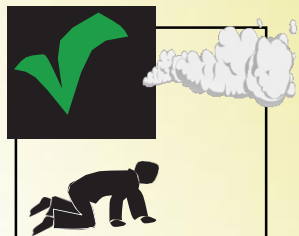
Не пытайтесь бороться с огнем самостоятельно
НЕ БЕГИТЕ и не пытайтесь погасить огонь руками.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ПОЖАРА?

При возникновении пожара в Вашем доме или квартире:



- Не пытайтесь бороться с огнём самостоятельно.
- Не задерживайтесь, чтобы собрать личные вещи.
- Покидайте здание в соответствии с Вашим планом эвакуации при пожаре, направляясь к ближайшему или самому безопасному выходу.
- При наличии дыма пригибайтесь, стараясь держать голову как можно ближе к полу, и закрывайте чем-нибудь рот.



- Покидайте здание по лестнице.
НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЛИФТОМ.

- Оказавшись в безвыходном положении, плотно закройте все двери, отделяющие Вас от пожара, и звоните по тел. 01, по мобильному 011 или в единую службу спасения 112. Сообщите диспетчеру, где Вы находитесь.

ПОЖАРНАЯ (МЧС)

01

101

**ЕДИНАЯ
СЛУЖБА
СПАСЕНИЯ**

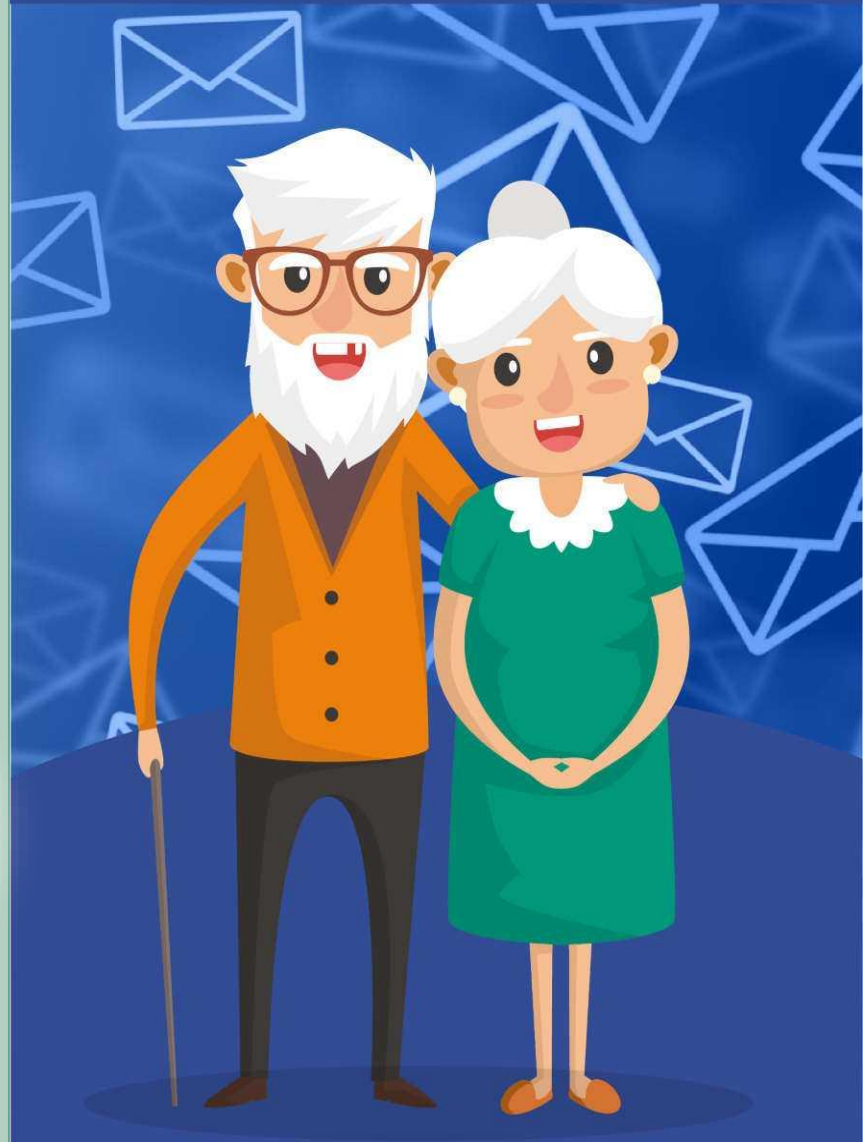
112

**ПОМНИТЕ!!!
ОГОНЬ ОШИБОК
НЕ ПРОЩАЕТ!!!**

ПАМЯТКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



Профилактика
простудных
заболеваний



Люди предпенсионного и пенсионного возраста, особенно те, кто страдает хроническими заболеваниями, относятся к группам лиц повышенного риска заболеваемости гриппом и ОРВИ. По данным ВОЗ, 80% летальных исходов от гриппа и его осложнений приходится на эти группы населения. Это связано с тем, что в силу возрастных особенностей у них снижается выработка антител к различным возбудителям инфекций. Недостаточность иммунной системы у пожилых людей требует повышенного внимания к ним.





Вакцинация.

Для защиты от вирусов гриппа лиц от 50 лет и старше ВОЗ рекомендует ежегодную вакцинацию. Она позволяет более чем в 2 раза снизить заболеваемость пожилых людей, сократить на 80% - количество смертельных случаев.

ПРОТИВОВИРУСНЫЕ СРЕДСТВА

У людей пожилого возраста вакцинация стимулирует формирование защитных антител слабее, чем у здоровых молодых людей. Поэтому для профилактики респираторных вирусных заболеваний у пожилых людей рекомендуется также использовать и противогриппозные средства, которые должны назначаться лечащим врачом.



Рациональное питание.

Пища играет одну из основных ролей в поддержании иммунитета у пожилых лиц. В рационе должно быть достаточное количество овощей, фруктов, кисломолочных продуктов. Потребление мяса должно быть умеренным. Предпочтительные источники белка - продукты из муки грубого помола, орехи, молочные продукты.

Витаминотерапия. Рекомендовано принимать курс поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Эффективны, как традиционные витаминно-минеральные комплексы, так и поливитамины, составленные с учетом потребностей организма пожилых людей.

ТОП-8 ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ПРОСТУДЕ И ГРИППЕ



ФРУКТОВЫЙ ЛЕД
Успокоит больное горло



ИНДЕЙКА
Источник нежирного белка



ИМБИРЬ
Противовоспалительный эффект



ГОРЯЧИЙ ЧАЙ
Поможет пропотеть



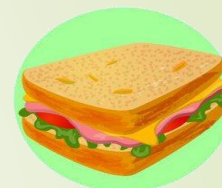
БАНАНЫ
Полезный, богатый микроэлементами продукт, легко усваивается



КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ
Источник питательных веществ



РЕПЧАТЫЙ ЛУК
Вдыхание паров поможет от насморка



ТОСТЫ
Помогут восстановить силы



Физическая активность

Физическая активность на свежем воздухе. Рекомендованы ежедневная ходьба и прогулка на воздухе перед сном, ежедневная гимнастика. Физическая активность укрепляет дыхательную и иммунную системы, является профилактикой гиподинамии.



Профилактика гриппа

Симптомы:



Профилактика:

Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)



При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой маской



Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки



Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание



Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривание помещений



При чихании и кашле использовать одноразовый носовой платок



ВАКЦИНАЦИЯ.
Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций



Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые



COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки)

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немтыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

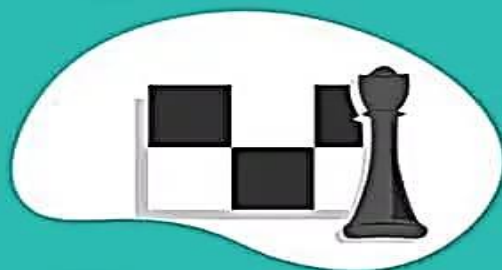
СОВЕТЫ ГЕРОНТОЛОГОВ ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Частичная изоляция пожилых людей в период пандемии коронавирусной инфекции – оправданная вынужденная мера. Но такая изоляция должна иметь грамотное сопровождение.

Поэтому мы предлагаем пять шагов для



1. Чаще общайтесь со своими пожилым родственникам посредством доступных для них средств связи – телефон, Skype, WhatsApp, Viber и другие. Не скупитесь на смс с веселыми новостями и словами любви.



2. Поощряйте и стимулируйте физическую активность своих пожилых близких – придумайте для них домашние упражнения, сопровождайте их под видеосвязи, продумайте выходы на балкон, при возможности подскажите пути и время прогулок на свежем воздухе по маршрутам с минимальным количеством людей.

ПАМЯТКА ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МНОГОРАЗОВЫХ И ОДНОРАЗОВЫХ МАСОК

ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



ВАЖНО! ОДНОРАЗОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ
НЕ ПОДЛЕЖАТ ПОВТОРНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
И КАКОЙ-ЛИБО ОБРАБОТКЕ

ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МНОГОРАЗОВОЙ МАСКИ



ВАЖНО! МНОГОРАЗОВЫЕ МАСКИ МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОВТОРНО ТОЛЬКО ПОСЛЕ ОБРАБОТКИ



Будьте  здоровы