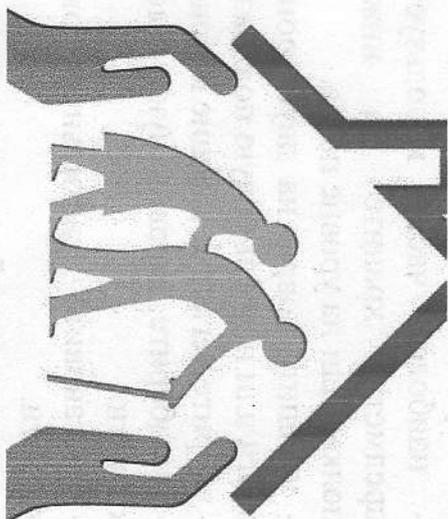


СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ НА УЛИЦЕ.

- выходите на улицу заранее, чтобы идти не спеша.
- не ускоряйте шаг, особенно в зимнее время.
- не переходите дорогу наискосок (для лучшего обзора).
- соблюдайте правила перехода на сигнал светофора.
- при ожидании транспорта не выходите на проезжую часть.
- носите удобную и не скользкую обувь.

Безопасность в быту для пожилых граждан



Есть известная поговорка, в которой говорится о том, что дом является для человека крепостью. Значит, находясь в своем жилище, можно чувствовать себя абсолютно безопасно. Конечно, это так. Но, для того, чтобы быть полностью уверенным в своей безопасности, нужно помнить некоторые основные правила поведения в квартире или доме.

СОВЕТЫ ПО ОБУСТРОЙСТВУ ДОМА

- поверхность пола должна быть ровной, гладкой, но не скользкой.
- установите хорошее освещение.
- освободите проходы.
- не храните посторонние предметы (коробки, обувь, бытовые приборы) на полу.
- наиболее часто используемые предметы храните на нижних полках или на уровне пояса.
- укрепите ковры на двусторонний скотч или нескользящую подложку.
- уберите легкоскользящие коврики.
- подберите правильную высоту кровати.
- установите светильник около кровати.
- храните необходимые предметы (лекарства, очки, воду, телефон) у изголовья кровати.
- для безопасности сверните все провода по пути следования или прикрепите их к стене.
- установите поручни в ванной и туалетной комнате.
- используйте в ванной противоскользящий коврик.
- если Вы проживаете в частном доме, отметьте все пороги и края ступенек снаружи белой краской.

- не становитесь на стремянки и стулья.
- используйте правильную домашнюю обувь во избежание падений.

ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ!

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, ЕСЛИ:

- предлагают купить чудодейственное средство от всех болезней.
- предлагают купить медицинские препараты с большой скидкой.
- предлагают пройти бесплатное обследование посторонние люди.
- предлагают купить или переустановить счетчики, фиделитры.
- незнакомцы сообщают, что Вы выиграли ценный приз.
- незнакомцы требуют с Вас деньги за помощь вашим родным.
- предлагают снять порчу, слез, погадать или предсказать будущее.

ЗАПОМНИТЕ:

- необходимо всегда записывать за собой входную дверь.
 - всегда носите с собой мобильный телефон.
 - запомните номер экстренной службы 112.
 - воздержитесь от прогулок в позднее время.
 - не носите с собой крупные суммы денег и карты.
 - не впускайте посторонних людей в дом.
 - не рискуйте из-за материальных вещей (если на вас напали и хотят отнять сумку, отдайте).
 - будьте внимательны к личным вещам в общественных местах (не оставляйте без присмотра на прилавках).
- Всегда сообщайте
близким, где Вы
находитесь!**