

# СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ В ВАННОЙ КОМНАТЕ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

vk.com/ostorozhnoVanna

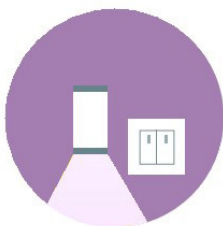


## УСТАНОВКА ПОРУЧНЕЙ

добавьте поручни в душ, ванну и рядом с унитазом. убедитесь, что они достаточно хорошо закреплены, чтобы выдержать вес взрослого.

## ДОБАВЛЕНИЕ НЕСКОЛЬЗЯЩИХ ПОВЕРХНОСТЕЙ

ищите материал, который покрывает всю поверхность.



## НОЧНАЯ ПОДСВЕТКА

ночные светильники помогут увидеть ваш путь и не дадут споткнуться о что-то по пути

## КОНТРОЛИРУЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ВОДЫ

установите температуру смесителя на 36 градусов или ниже, чтобы человек с меньшей вероятностью получил ожог.



## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СИДЕНИЙ

поставьте стул в ванную комнату. душевой стул с жесткой спинкой позволит сидеть во время принятия душа или ванны

## ВЫСОКОЕ СИДЕНЬЕ УНИТАЗА

приподнятое сиденье унитаза делает вставание намного легче



## ДОСТУПНОСТЬ ПРЕДМЕТОВ ГИГИЕНЫ

шампунь, зубная паста и мыло должны быть легко доступны на расстоянии вытянутой руки

## ПРИЕМ ВАННЫ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ

родственник, друг или сиделка, наличие кого-то рядом сильно снижает вероятность серьезной травмы или утопления



Ванна - самое опасное место в квартире. Утонуть можно и в нескольких сантиметрах воды. При внезапных приступах выньте пробку из ванны! Следите за отсутствием засоров слива. Эпилепсия, сердечная аритмия на порядок увеличивают риск утопления.

Алкоголь, психотропные вещества, лекарства, баня или сауна в сочетании с принятием ванны могут быть опасны.

#осторожноВанна

vk.com/ostorozhnoVanna





# Безопасность при эпилепсии

## Сделайте свой дом более безопасным



### На кухне

- Не занимайтесь приготовлением пищи в одиночестве, пользуйтесь микроволновой печью, небьющейся посудой.
- Будьте осторожнее с горячим, ножом. Используйте датчик пожара.



### В спальне

- Используйте сигнализатор приступов, видеонаблюдение, монитор дыхания или пульса для оповещения близких или будьте с кем-либо в комнате.
- Спице на боку с капной на антидушающей подушке, пользуйтесь низкой кроватью, отодвиньте ее от ночного столика и острых предметов.



### В ванной

- Принимайте душ вместо ванны. Спецтабурет уменьшит риск травмы головы.
- Не закрывайтесь, положите резиновый коврик, используйте смеситель с термостатом, поручень на присосках. Выньте пробку из ванны. Следите за засорами от волос.



### Дома

- Сделайте защиту на острые углы столов, мебели, поставьте экраны на батареи отопления.
- Держите полы свободными от лишних предметов, используйте мягкое покрытие на полу.
- Не пользуйтесь кухонными приборами и электроинструментом в одиночестве, распознайте ауру перед приступом и лягте набок.



## Путешествуйте безопасно



- Не садитесь за руль при эпилепсии, путешествуйте с тем, кто знает, как помочь.
- Берите лекарство в ручную кладь и запас на непредвиденный случай, носите инфобраслет и инструкцию при приступе для окружающих.
- Плавайте и рыбачьте в жилете под присмотром. Выберите безопасный спорт, НЕ скоростной, боевой, подводный.
- Откройте родным поиск своего смартфона по GPS, активируйте SOS режим, датчик падения на смартфоне.
- Не залезайте высоко, не подходите к обрыву, краю платформы, костру. Носите защитный ободок, каскетку, эпишапку, эпилепсийболку, чтобы уменьшить риск травматизма головы.

## Правила поведения



Принимайте лекарства вовремя, каждый день в назначенное время.

У людей с неконтролируемыми приступами вероятность внезапной смерти в 40 раз выше.



Ведите дневник приступов, сохраняйте результаты всех анализов, предоставьте видео приступа врачу.

ПЭП отменяется постепенно только врачом.



Разработайте личный план действий для контроля над приступами и обсудите его со своим доктором, семьей, друзьями, коллегами.



Помните о возможных провоцирующих факторах припадков: недосыпание, алкоголь, табак, стресс, мерцания.



26 марта – день борьбы с эпилепсией

♥ Памяти Ани Лосевской

Дизайнер – Светлана Токаренко  
Текст – Павел Лосевский

Для специалистов:

[fb.com/groups/episafemos](https://fb.com/groups/episafemos)

Для пациентов:

[vk.com/epilepsy\\_group](https://vk.com/epilepsy_group)



# КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАГЕДИИ В ВАННОЙ

Утопление в ванне - главная причина травматической смерти детей до 4 лет.



Не оставляйте детей одних,  
даже с братом или сестрой

Младенцы должны быть  
на расстоянии вытянутой руки

Держите закрытой  
крышку унитаза

- Эпилепсия, аутизм, сердечная аритмия на порядок увеличивает риск утопления
- Нельзя принимать ванну вместе с ребенком, так как можно уснуть
- Нельзя купать ребенка в алкогольном опьянении, отходить к телефону или за полотенцем
- Круги, кресла для купания не спасут от утопления