

# Советы по профилактике травматизма:

1. Регулярно проходите медицинский осмотр.
2. Соблюдайте здоровую сбалансированную диету и пейте достаточно жидкости.
3. Вставайте медленно, чтобы избежать головокружения.
4. Регулярно проверяйте зрение и слух и при необходимости меняйте рецептурные очки.
5. Пересмотрите список принимаемых вами лекарств и используйте таблетницу для учета приема лекарств.
6. Регулярно выполняйте силовые упражнения и упражнения на равновесие, следуя рекомендациям своего лечащего врача.
7. Убедитесь, что вы можете легко дотянуться до предметов, которыми часто пользуетесь.
8. Расставьте домашнюю мебель так, чтобы освободить проходы.
9. Уберите хлам в доме, особенно на лестнице.
10. Не оставляйте еду, воду и подстилку для домашних животных в проходах.
11. Уберите коврики и закрепите ковровое покрытие на полу.
12. Убедитесь, что ваш дом хорошо освещен, особенно лестницы.
13. При необходимости используйте трость или ходунки для опоры.
14. Используйте нескользящие коврики в ванной и на кухне.
15. Всегда держите при себе беспроводной телефон.



Oct 2024

# CHIPPS

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ  
ТРАВМАТИЗМА В ОБЩЕСТВЕ И  
ДОМА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



## Проявляйте осторожность и не допускайте возможного падения

Департамент общественного здравоохранения Сан-Франциско (San Francisco Department of Public Health)  
Равенство и содействие общественному здравоохранению

Телефон: (628) -206-7695  
Факс: (415) 554-9636  
Электронная почта:  
CHIPPS@sfdph.org  
[www.SF.gov/CHIPPS](http://www.SF.gov/CHIPPS)

## Программа профилактики травматизма в обществе и дома для пожилых людей

**CHIPPS** — это образовательная и профилактическая программа, помогающая пожилым людям и людям с ограниченными возможностями снизить риск падений

### Услуги CHIPPS

#### Оценка безопасности дома

Сотрудники CHIPPS посетят ваш дом, пройдут вместе с вами по каждой комнате, отметят возможные опасности, проведут обучение по профилактике травматизма и дадут рекомендации по созданию более безопасной домашней обстановки. При необходимости CHIPPS также может предоставить средства обеспечения безопасности.

#### Незначительные изменения в безопасности дома

После завершения оценки безопасности дома сотрудники CHIPPS дадут рекомендации по изменению мер безопасности и организуют установку средств обеспечения безопасности в вашем доме, что может включать установку поручней и других средств обеспечения безопасности застрахованными и обученными установщиками.

#### Семинары по профилактике травматизма

CHIPPS проводит презентации по профилактике падений и травматизма по всему Сан-Франциско, предлагая практические инструменты и рекомендации по изменению поведения и домашней обстановки для предотвращения травм. Свяжитесь с нами, чтобы запланировать презентацию для жителей вашего района, участников мероприятий, медицинских работников и других лиц.

Наши сотрудники говорят на испанском, кантонском и китайском языках, а также доступны услуги переводчиков



#### Бесплатная оценка безопасности дома

- Возраст 60 лет и старше или инвалидность
- Проживание в Сан-Франциско

#### Бесплатные незначительные изменения в безопасности дома

- Выполненная оценка безопасности дома
- Соответствие требованиям по доходу (см. форму направления)

#### Как запросить оказание услуг:

1. Позвоните, отправьте по электронной почте или факсу форму направления в CHIPPS
2. Сотрудники CHIPPS назначат вам время оценки безопасности дома
3. Сотрудники CHIPPS придут к вам домой

Отсканируйте, чтобы  
просмотреть форму  
направления в CHIPPS



Отсканируйте, чтобы  
посмотреть веб-сайт  
CHIPPS



\* **БЕСПЛАТНЫЕ** незначительные изменения в безопасности дома в зависимости от наличия финансирования программы.

\* Список частных подрядчиков для тех, кто не соответствует требованиям по доходу.