

## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ПАДЕНИЯ

Спеши  
медленно



Используйте кнопку вызова (при наличии), если вам нужна помощь, но вы не можете встать с кровати



По возможности зажигайте свет ночью, когда собираетесь встать с кровати



При вставании с кушетки или кровати медленно переходите из положения лежа в положение сидя, затем вставайте



При необходимости для передвижения используйте технические средства реабилитации  
Перед их использованием убедитесь в их целостности и исправности



Если вы испытываете слабость, беспокойство, головокружение, то позовите на помощь



Протирайте очки как можно чаще и всегда надевайте их при ходьбе



Будьте внимательны и осторожны, когда идете: обращайтесь внимание на предупреждающие знаки и вывески (табличка «мокрый пол», «осторожно, скользко»)



При использовании кресла-каталки:  
- тормозите медленно  
- при усаживании в него или вставании с него фиксируйте тормоз



Носите подходящую обувь с нескользящей подошвой и с фиксированной пяткой



При шаткой походке просите медсестру (акушерку) помочь встать с кровати или кушетки



При передвижении всегда осматривайте пол и обходите упавшие предметы, не перешагивайте их  
Перешагивайте через порог, не наступайте на него



Будьте внимательны, когда спускаетесь или поднимаетесь по лестнице, держитесь за перила, не читайте документы, не пользуйтесь телефоном

### Уважаемые родители!

**Соблюдайте дополнительные меры предосторожности, чтобы не допустить падение ребенка!**



Не оставляйте ребенка без присмотра, держите его за руку



Не позволяйте ребенку бегать, это может привести к падению или столкновению с другими пациентами



Не ставьте и не усаживайте ребенка на подоконник или не предназначенную для этого мебель



**Особое внимание уделяйте присмотру за детьми грудного возраста! Не оставляйте ребенка без присмотра на пеленальном столе! При переключении ребенка из детской кроватки попросите присмотреть за ним медицинский персонал или соседей по палате!**