

# Советы для пожилых людей по обеспечению безопасности зимой

Ежегодно падает один из трех пожилых людей. Скользкие улицы, обледеневшие дорожки и снежные заносы – это зимние опасности, которые могут привести к трагическому падению здоровых и активных пожилых людей. Однако большинство падений можно предвидеть и предотвратить.

**Чтобы избежать падений этой зимой, следуйте представленным ниже советам:**

- Носите ботинки или боты с глубоким протектором, точно подходящие вам по размеру.
- Одевайтесь тепло, чтобы вам не хотелось спешить.
- Очищайте от снега и льда все дорожки и ступеньки. Имейте достаточное количество лопат и при необходимости попросите кого-то другого убрать снег лопатой.
- Будьте внимательны на льду – если вы вынуждены идти по льду, идите медленно и делайте небольшие шаги.
- Носите с собой в сумке небольшой пакет с антигололедным веществом, например, песком, гравием или наполнителем для кошачьих туалетов, чтобы посыпать обледеневшие участки во время ходьбы.
- Спускаясь или поднимаясь по лестнице, держитесь за перила.
- Убедитесь, что дорожки хорошо освещены в ночное время.
- Носите солнцезащитные очки, чтобы уменьшить блики и выбрать безопасный путь.

**PUBLIC HEALTH**

1-877-464-9675  
TTY 1-866-512-6228  
[york.ca/healthyaging](http://york.ca/healthyaging)



- Носите сумку сбоку, чтобы вы могли ясно видеть, куда вы идете.
- В плохую погоду воспользуйтесь автобусом или такси для посещения магазинов — это может быть дешевле, чем падение. Если вы испытываете проблемы с равновесием, оставайтесь дома в гололед.
- Если вам нужно выйти на улицу, возьмите трость с острым наконечником для льда.

## **Здоровое старение в ваших руках!**

Winter Safety Tips for Older Adults Russian