

Informační materiály

Je Váš domov bezpečný?

Návod jak udělat z domova skutečně nejbezpečnější místo

Každý den v naší republice více než 500 lidí ve věku nad 65 let utrpí doma úraz – nejčastěji pád – a potřebuje nemocniční ošetření. Každý osmý, kdo navštíví nemocnici kvůli poranění doma, je starší 65 let. Proto je nesmírně důležité, aby Váš domov byl bezpečný. Jak to můžete zjistit? Zkuste si odpovědět na následující otázky.

Všeobecný test

- Máte léky uložené v uzamykatelné schránce nebo skříňce?
- Fungují Vám řádně plynové spotřebiče?
- Jsou povrchy podlah neklouzavé, koberce připevněné a v dobrém stavu (bez ohrnutých okrajů)?
- Co Vaše boty? Padnou Vám pevně, podepírají dostatečně nohu, nemají příliš klouzavou podrážku?
- Máte doma alespoň jeden kouřový detektor?

Schody a chodby

- Jsou dveře, hala a schody dobře osvětlené, neleží v cestě předměty, o které byste mohli zakopnout?
- Vypínače světel – jsou funkční, na obou stranách chodby či schodů, vhodně umístěné, označené, dobře viditelné?
- Máte na schodech zábradlí?

Obývací pokoj a jídelna

- Neleží elektrické kabely v cestě?
- Je nábytek rozmístěn tak, abyste měli dost prostoru pro pohyb?
- Jste si jisti, že Vaše elektrické zásuvky nejsou přetíženy?

Kuchyň

- Máte ve vaší kuchyni vedle sporáku a dřezu umístěnou pracovní linku?
- Vaříte-li ve větším hrnci, jsou jeho držadla či ucha umístěna ve správném směru – mimo oheň a tak, abyste hrnec nemohli strhnout, když jdete kolem sporáku?
- Dosáhnete do kredence a na poličky, aniž byste se natahovali?
- Používáte schůdky? Jsou stabilní a bezpečné?
- Neodkládáte utěrky a chňapky blízko rozpálenému vařiči?
- Když něco vylijete, vytřete to ihned, abyste se vyhnuli uklouznutí?

Koupelna

- Pustíte si dříve studenou vodu než teplou?
- Máte v koupelně rohožku, která se neklouže?
- Máte madla u vany a záchodové mísy?
- Můžete se v koupelně posadit?

Ložnice

- Jste si jisti, že nikdo v ložnici nekouří?
- Máte v noci po ruce stolní lampičku nebo baterku?
- Když si vezmete prášky, zamykáte je?

Zahrada

- Jsou zahradní cesty zřetelné a bezpečné?
- Je vaše zahradní náčiní a sekačka na trávu v dobrém stavu a uklidíte je vždy po použití?
- Jsou zahradní chemikálie uloženy v bezpečných schránkách se snadno čitelnými štítky a na místě, které se dá zamknout?

A to je konec našeho krátkého testu o Vaší domácnosti. Pokud jste si museli v některých případech odpovědět "NE", není nic jednoduššího, než vše rychle napravit, aby se stal Váš domov skutečně tím nejbezpečnějším místem. Pokud jsme na něco zapomněli, napište nám.

Tento informační materiál byl vydán za laskavé podpory Ministerstva zdravotnictví ČR GEMA 2002.

PDF dokument vytvořen 10-03-2004