



# Remembering When™

A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults

## (Να θυμάστε όταν)

(Ένα πρόγραμμα προστασίας από πυρκαγιά και πτώσεις για ηλικιωμένους)

### Κατάλογος ελέγχου ασφαλείας

Άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών είναι ιδιαίτερα ευπαθή σε πτώσεις και πυρκαγιές στο σπίτι. Αυτός ο κατάλογος ελέγχου ασφαλείας μπορεί να χρησιμοποιηθεί από ηλικιωμένους ενήλικες για τον έλεγχο των σπιτιών τους για τυχόν κινδύνους. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από εργαζόμενο στον τομέα παροχής υπηρεσιών

υγείας, από επισκέπτη νοσοκόμο (ή επισκέπτρια νοσοκόμα), εθελοντή (ή εθελόντρια), από συγγενικό ή φιλικό πρόσωπο, για τη βοήθεια ηλικιωμένου στην αναγνώριση επικίνδυνων συνθηκών στο σπίτι, για την ενημέρωση σχετικά με πιθανές λύσεις και για να τονιστούν τα μηνύματα πρόληψης πυρκαγιάς και πτώσης.

### Πρόληψη πτώσης

#### ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

- Γυμνάζεστε τακτικά;*  
Να γυμνάζεστε τακτικά για να βελτιώσετε τη δύναμή σας, την ισορροπία και την ικανότητα συντονισμού σας. Ρωτήστε το γιατρό σας, ή άλλο επαγγελματία του τομέα υγείας, για το ποιες είναι οι καλύτερες ασκήσεις για σας.

#### ΜΗ ΒΙΑΖΕΣΤΕ

- Βιάζεστε ν' απαντήσετε στο τηλέφωνο ή στο κουδούνι της πόρτας;*  
Μη βιάζεστε. Η βιασύνη, ή η απροσεξία, αυξάνουν τις πιθανότητες πτώσης σας. Ανεβαίνετε αργά τις σκάλες. Καθίστε για λίγο (σε καθιστή θέση) πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι. Σηκωθείτε και ισορροπήστε σωστά πριν αρχίσετε να βαδίζετε.

#### ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ ΤΥΧΟΝ ΕΜΠΟΔΙΑ

- Υπάρχουν κίνδυνοι στραβοπατήματος (π.χ. χαρτιά, βιβλία, ηλεκτρικά καλώδια, παπούτσια) στο πάτωμα, ή σε περιοχές βαδίσματος και σε σκάλες;*  
Μαζέψτε τα περιττά αντικείμενα. Προσέξτε ώστε να μην υπάρχουν αντικείμενα στις σκάλες, για ν' αποφύγετε τυχόν στραβοπάτημα.
- Το χειμώνα, είναι καθαροί οι πεζόδρομοι και τα εξωτερικά σκαλιά, από χιόνι και πάγο;*  
Διατηρείτε τους πεζόδρομους καθαρούς. Εάν χρειαστεί, ζητήστε βοήθεια για τον καθαρισμό του χιονιού και του πάγου.

#### ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

- Έχετε εξετάσει την όρασή σας;*  
Να επισκέπτεστε οφθαλμίατρο μία φορά το χρόνο. Εάν η όρασή σας δεν είναι καλή, αυτό θα αυξήσει την πιθανότητα πτώσης σας.

Έχετε φώτα στο διάδρομο μεταξύ του υπνοδωματίου και του λουτρού σας;  
Τα φώτα νυκτός είναι ο φτηνότερος και ευκολότερος τρόπος φωτισμού του διαδρόμου.

Ανάβετε τα φώτα πριν χρησιμοποιήσετε τις σκάλες;  
Θα χρειαστεί να έχετε διακόπτες για τα φώτα στο κάτω αλλά και στο πάνω μέρος κάθε σκάλας. Εάν χρειαστεί, ζητήστε την εγκατάσταση νέων διακοπών. Να μην ανεβαίνετε ποτέ σκάλες στο σκοτάδι.

Έχουν όλα τα δωμάτια διακόπτη φωτός που μπορείτε να φτάσετε από το άνοιγμα της πόρτας;  
Εάν όχι, ζητήστε την εγκατάσταση νέων διακοπών φωτός.

#### **ΟΛΙΣΘΗΡΕΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΥΓΡΕΣ**

Υπάρχουν αντι-ολισθητικά χαλάκια στις μπανιέρες και τα ντους;  
Να χρησιμοποιείτε αντι-ολισθητικά χαλάκια για την αποτροπή γλιστρημάτων και πτώσεων.

Έχετε μπάρες συγκράτησης στις μπανιέρες, στα ντους και κοντά σε όλες τις λεκάνες τουαλέτας;  
Θα πρέπει να υπάρχουν εγκατεστημένες μπάρες συγκράτησης σε όλα τα λουτρά. (Υπάρχουν εύκολες στην εγκατάσταση και φτηνές μπάρες, για εγκατάσταση πλευρικά στη μπανιέρα. Μη χρησιμοποιείτε ποτέ ράφι ή τη σχάρα για πετσέτες, ή τη μπάρα του ντους για στήριγμα.

Σκουπίζετε αμέσως τα πιτσιλισμένα υγρά;  
Οι πιτσιλιές κάνουν το πάτωμά σας γλιστερό. Ακόμα και λίγες σταγόνες υγρού ή λιπαρής ουσίας μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο γλιστρήματος.

#### **ΤΑ ΧΑΛΑΚΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΟΥΝ ΠΤΩΣΗ**

Έχουν τα χαλάκια σας λαστιχένια, αντιολισθητική επένδυση στην κάτω πλευρά;  
Να χρησιμοποιείτε μόνο χαλάκια με αντιολισθητική επένδυση. Ισιώστε όλες τις πτυχώσεις στα χαλιά και τις μοκέτες σας.

Είναι τα χαλιά σας ζαρωμένα, τσαλακωμένα, φθαρμένα, ή σχισμένα;  
Εάν ναι, ζητήστε βοήθεια για την επισκευή ή αντικατάσταση των χαλιών ή μοκετών.

#### **ΒΑΔΙΖΕΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ**

Υπάρχει σταθερό κιγκλίδωμα στο οποίο μπορείτε να κρατηθείτε καλά και στις δύο πλευρές της σκάλας;  
Εάν όχι, ζητήστε βοήθεια για την ασφαλή στερέωση των χαλαρών κιγκλιδωμάτων στον τοίχο, ή για την εγκατάσταση νέων κιγκλιδωμάτων που να καλύπτουν όλο το μήκος της σκάλας και στις δύο πλευρές της.

#### **ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΔΥΝΑΤΟ ΒΑΔΙΣΜΑ**

Φοράτε ψηλά τακούνια, λυτά παπούτσια, ή παντόφλες;  
Να φοράτε καλοφτιαγμένα παπούτσια που να ταιριάζουν στο πόδι σας καλά, με χαμηλό τακούνι και αντιολισθητικές σόλες. Αυτά είναι πιο ασφαλή από παπούτσια με ψηλά τακούνια, ή από αθλητικά παπούτσια με χοντρές σόλες, από παντόφλες, ή από χοντρές κάλτσες.

Παίρνετε φάρμακα;  
Ζητήστε από το γιατρό σας ή το φαρμακοποιό σας να εξετάσουν όλα τα φάρμακα που παίρνετε, συμπεριλαμβανομένων αυτών που αγοράζετε χωρίς συνταγή γιατρού. Κάποια απ' αυτά τα φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν την ισορροπία και την ικανότητα συντονισμού σας.

# Αποτροπή πυρκαγιάς

## ΕΑΝ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ...

- Εάν εσείς ή οποιοσδήποτε άλλος στο σπίτι καπνίζει, τι είδους σταχτοδοχεία χρησιμοποιείτε;*  
Τα μεγάλα και βαθιά σταχτοδοχεία που δεν αναποδογυρίζουν, είναι τα καλύτερα. Να βρέχετε τις γόπες και τις στάχτες πριν αδειάσετε το σταχτοδοχείο στον κάδο απορριμμάτων.
- Ποιες είναι οι συνήθειές σας όταν καπνίζετε;*  
Το κάπνισμα είναι η κυριότερη αιτία θανάτων από πυρκαγιές οικιών. Να μην καπνίζετε ποτέ εάν νιώθετε ζαλάδα, εάν είστε υπό την επήρεια αλκοόλ ή φαρμάκων, εάν έχετε ξαπλώσει, ή εάν είστε στο κρεβάτι.

## ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΙΣ ΘΕΡΜΑΣΤΡΕΣ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΕΥΦΛΕΚΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

- Πόσο μακριά είναι οι σόμπες και οι φορητές θερμάστρες σας από αντικείμενα που μπορεί να καούν;*  
Να διατηρείτε οτιδήποτε μπορεί να καεί, συμπεριλαμβανομένου και του σώματός σας, σε απόσταση τουλάχιστον τριών ποδιών (ενός μέτρου) από σόμπες, φορητές θερμάστρες και ξυλόσομπες. Σβήστε τις σόμπες και βγάλτε τις θερμάστρες από την πρίζα όταν φεύγετε από το σπίτι ή όταν πάτε για ύπνο.

## ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

- Έχετε κομμένα ή καμένα ηλεκτρικά καλώδια στο σπίτι σας;*  
Αποσυνδέστε τα αμέσως. Επισκευάστε τα ή αντικαταστήστε τα.
- Υπάρχουν ηλεκτρικά καλώδια που περνούν κατά πλάτος κουφωμάτων πόρτας, ή κάτω από χαλιά;*  
Αποσυνδέστε τα αμέσως και μετακινήστε τα σε ασφαλέστερο μέρος.

## ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

- Τι φοράτε όταν μαγειρεύετε;*  
Για να μην πιάσουν φωτιά τα ρούχα σας, να φοράτε ρούχα με εφαρμοστά, αναδιπλωμένα μανίκια, ή κοντά μανίκια. Χρησιμοποιείτε γάντια για το φούρνο όταν χειρίζεστε καυτά μαγειρικά σκεύη.
- Ξέρετε τι να κάνετε εάν πιάσουν φωτιά τα ρούχα σας;*  
Σταματήστε (μην τρέξετε), ξαπλώστε προσεκτικά στο δάπεδο, καλύψτε το πρόσωπό σας με τα χέρια σας και γυρίστε το σώμα σας αρκετές φορές για να σβήσετε τις φλόγες. Εάν δεν μπορείτε να κάνετε αυτή την κίνηση "σταματήστε, ξαπλώστε και γυρίστε", τότε σβήστε τις φλόγες με μια πετσέτα ή με μια κουβέρτα.
- Τι θα πρέπει να κάνετε εάν καείτε;*  
Βυθίστε το κάψιμο σε δροσερό νερό για 10 με 15 λεπτά. Εάν το έγκαυμα είναι σοβαρό, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια. Μη βάζετε ποτέ βούτυρο ή άλλου είδους λιπαρή ουσία σε κάψιμο.
- Ξέρετε πώς να σβήσετε φωτιά σε μαγειρικό σκεύος;*  
Σκεπάστε το σκεύος με ένα καπάκι, κατόπιν σβήστε την κουζίνα. Ή πηγαίνετε στο σπίτι του γείτονα και καλέστε αμέσως την πυροσβεστική υπηρεσία.
- Μένετε στην κουζίνα όταν μαγειρεύετε;*  
Μην αφήνετε ποτέ την κουζίνα χωρίς επίβλεψη. Χρησιμοποιήστε χρονόμετρο που θα σας υπενθυμίζει να επιβλέπετε το μαγείρεμα. Μη χρησιμοποιείτε την κουζίνα εάν νιώθετε ζαλάδα ή εάν είστε υπό την επήρεια αλκοόλ ή φαρμάκων.

- Χρησιμοποιείτε φούρνο μικροκυμάτων;*  
Να θυμάστε ότι αν και ο φούρνος μικροκυμάτων παραμένει κρύος, το φαγητό μέσα στο φούρνο μικροκυμάτων είναι καυτό. Για ν' αποφύγετε τυχόν κάψιμο από ατμούς, να προσέχετε πολύ όταν βγάζετε τα καπάκια ή το πλαστικό περιτύλιγμα από το φαγητό.

### **ΟΙ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΙ ΚΑΠΝΟΥ ΣΩΖΟΥΝ ΖΩΕΣ**

- Έχετε τουλάχιστον ένα συναγερμό καπνού σε κάθε όροφο του σπιτιού σας και κοντά σε κάθε υπνοδωμάτιο;*

Εάν όχι, ζητήστε βοήθεια για την εγκατάσταση συναγερμών. Μια πυρκαγιά μπορεί ν' αρχίσει απ' οποιοδήποτε χώρο στο σπίτι σας και να επεκταθεί πολύ γρήγορα. Χρειάζεστε την έγκαιρη προειδοποίηση που σας παρέχουν οι συναγερμοί καπνού για να βγείτε από το σπίτι σας με ασφάλεια στην περίπτωση πυρκαγιάς. Εάν έχετε προβλήματα ακοής, τότε αγοράστε συναγερμούς με δυνατότερο ήχο, ή με στροβοσκοπικά (περιστρεφόμενα) φώτα.

- Κάνετε δοκιμή των συναγερμών καπνού;*

Να δοκιμάζετε τους συναγερμούς καπνού πιέζοντας το κουμπί δοκιμής (test) τουλάχιστον μία φορά το μήνα. Πρέπει ν' αλλάζετε τις μπαταρίες στους συναγερμούς τουλάχιστον μία φορά το χρόνο, ή όποτε κάθε συναγερμός σας ειδοποιεί ότι η ισχύς της μπαταρίας έχει μειωθεί. Πρέπει να αλλάζετε οποιονδήποτε συναγερμό είναι παλαιότερος από 10 χρόνια.

### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ ΚΑΙ ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΦΥΓΗ ΣΑΣ**

- Τι θα πρέπει να κάνετε εάν αρχίσει πυρκαγιά στο σπίτι σας;*

Βγείτε από το σπίτι όσο το δυνατόν συντομότερα και μην μπειτε ξανά στο σπίτι για οποιονδήποτε λόγο. Μόλις είστε έξω από το σπίτι, καλέστε την πυροσβεστική υπηρεσία από το σπίτι κάποιου γείτονα.

- Ξέρετε τουλάχιστον δύο τρόπους εξόδου από κάθε δωμάτιο του σπιτιού;*

Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε ν' ανοίξετε όλες τις πόρτες και τα παράθυρα με ευκολία. Τυχόν ράβδοι ασφαλείας θα πρέπει να είναι εξοπλισμένοι με μηχανισμούς γρήγορου ανοίγματος. Βεβαιωθείτε ότι τα έπιπλα και άλλα βαριά αντικείμενα δεν εμποδίζουν τις εξόδους σας. Εάν πρέπει να διαφύγετε μέσα από καπνό, διατηρείτε το σώμα σας χαμηλά (η περιοχή με λιγότερο καπνό είναι κοντά στο δάπεδο).

- Έχετε περιορισμένη κινητικότητα;*

Εάν είναι δυνατόν, το υπνοδωμάτιό σας θα πρέπει να βρίσκεται στο ισόγειο του σπιτιού σας, έτσι ώστε να μπορείτε να διαφύγετε πιο γρήγορα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

### **ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΟΝ ΤΟΠΙΚΟ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ**

- Γνωρίζετε τον τοπικό τηλεφωνικό αριθμό που θα καλέσετε σε περίπτωση πυρκαγιάς;*

Μάθετε τον αριθμό (απομνημονεύστε τον), επειδή μόλις διαφύγετε, θα πρέπει να καλέσετε την πυροσβεστική υπηρεσία από το τηλέφωνο κάποιου γείτονα. Είναι γενικά καλή ιδέα να έχετε μια τηλεφωνική συσκευή στο υπνοδωμάτιό σας, για την περίπτωση που παγιδευτείτε από πυρκαγιά.



Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)



