



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАДЕНИЙ, ПОЛУЧАЮЩИХ АМБУЛАТОРНО – ПОЛИКЛИНИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

**Уважаемые пациенты, соблюдайте эти правила, чтобы избежать падения
Будьте внимательны, когда спускаетесь или поднимаетесь по лестнице**



Если Вы испытываете головокружение, слабость, беспокойство, то позовите на помощь.



Будьте внимательны и осторожны, при передвижении на костылях или на ходунках.



Фиксируйте тормоза при посадке и вставании с кресла-каталки.



При состояниях, сопровождающихся головокружением, слабостью не вставайте с кровати, кушетки самостоятельно, попросите медсестру помочь Вам.



При наличии проблем со зрением обязательно используйте очки.



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



Будьте внимательны и осторожны, когда идете по влажному полу. Обращайте внимание на пороги, ступеньки, неровности под ногами.



Носите подходящую обувь с нескользящей подошвой с фиксированной пяткой.