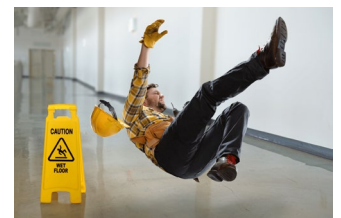


Избежать Поскальзываний, Спотыканий, и Падений

Быстрые Советы

Факты о Поскальзываниях, Спотыканиях, и Падениях

- Может быть вызвано рядом причин, в том числе: неправильным использованием стула, ходьбой без надлежащего освещения или при отвлечении внимания, неподходящей обувью, погодой или падением с лестницы.
- Опасности, ведущие к поскальзыванию, спотыканию и падению, часто упускаются из виду, но вызывают множество травм, начиная от незначительных порезов и растяжений и заканчивая более инвалидизирующими состояниями.
- Опасности легко создать и легко исправить; Научитесь распознавать опасность чтобы не поскользнуться, споткнуться и упасть



Опасность Поскальзывания: Скольжение происходит, когда между обувью и поверхностью для ходьбы слишком мало трения или сцепления. Некоторые распространенные причины скольжения включают в себя:

- Скользкие поверхности пола
- Жидкость, влага или лёд на полу
- Масло или жир на полу
- Обувь на/без нескользящей подошвы
- Еда, мусор или предметы на полу

Опасность Спотыкания: Спотыкание происходит, когда ступня (или голень) человека касается предмета или неожиданно падает на более низкий уровень, что приводит к потере равновесия. Некоторые из наиболее распространенных причин спотыканий:

- Мебель, которая создаёт препятствия
- Материал в проходах/лестницах
- Шнуры, пересекающие проходы
- Выступы в проходах/на полу
- Открытые ящики картотеки
- Дырки, рыхлый пол
- Рваные, порванные, сбившиеся в кучу ковры/дорожки
- Небезопасные условия на лестнице
- Плохое освещение
- Изменения уровня пола
- Ступеньки, которые трудно увидеть
- Неровные кабины лифта

Опасности Падения: Падения часто происходят в результате скольжения и спотыкания, но вы можете получить травму, если упадёте с высоты:

- Использование самодельных предметов, чтобы набрать высоту
- Неправильно сидите на стуле или опираетесь (на ящики, вёдра, стулья и т. д.)
- Перенос больших или слишком большого количества предметов по лестнице

Предотвращение Травм:

Надлежащее ведение домашнего хозяйства является одним из наиболее важных методов предотвращения падений из-за скольжения и спотыкания. Оно включает:

- Немедленную уборку всех разливов
- Маркировку разливов и мокрых участков
- Мытьё или подметание мусора с полов
- Устранение препятствий с дорожек и поддержание их в чистоте
- Фиксация (отслеживание, крепление лентой и т. д.) циновок, половиков и ковровых покрытий, которые не ложатся ровно
- Всегда закрывайте картотеку или ящики для хранения
- Покрытие кабелей, пересекающих пешеходные дорожки
- Обеспечение хорошего освещения рабочих зон и проходов
- Замена бывших в употреблении лампочек и неисправных выключателей

Без надлежащей практики ведения домашнего хозяйства другие профилактические меры, такие как укладка сложного напольного покрытия или специальной обуви, никогда не будут полностью эффективными.



Использование Лестниц:

- Используйте перила от начала до конца
- Избегайте переноски грузов по лестнице или переносите только те грузы, которые вы можете видеть.
- Следите за тем, куда вы идёте, и медленно спускайтесь по лестнице, чтобы сохранить равновесие и определить опасность, с которой можно споткнуться.
- Проверьте потенциально скользкую лестницу, постукивая по ней ногой.
- Поднимаясь или опускаясь, держите вес на задней ноге, пока передняя нога не окажется в безопасности на следующей ступеньке; это поддерживает ваш центр тяжести

Ходьба по Скользкой Поверхности:

- Делайте маленькие шаги — короче, чем длина вашей стопы — чтобы центр равновесия оставался под вами
- Ходите, развернув носки наружу; это обеспечивает более широкую и стабильную основу для поддержания баланса
- Поворачивайте постепенно; резкий поворот приводит к боковой силе, которая может привести к потере равновесия и падению
- Держите обе руки свободными для равновесия, а не в карманах
- Носите обувь с нескользящей подошвой или пуловеры с шипами для ходьбы по льду
- Используйте тротуары/дорожки, очищенные от льда и снега