**ТРАВМЫ И ПАДЕНИЯ**

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ**

* Не поднимайте тяжелые вещи.
* Не наклоняйтесь низко, чтобы поднять с пола какой-нибудь предмет. Лучше присядьте, держа спину ровно.
* Не используйте стулья, табуретки в качестве лестницы, если хотите достать высоко лежащие предметы. Этот риск не оправдан. Лучше попросите кого-нибудь об этом.
* Закрепите коврик на полу в ванной.
* Не вставайте из сидячего и лежачего положения слишком быстро, потому что артериальное давление не успевает повыситься, что приводит к слабости и, как возможному следствию,- к падению.
* Регулярно проверяйте зрение, старые очки искажают действительность.
* Носите обувь на резиновой подошве, особенно на скользких лестницах и мощеных полах.

**Соблюдение этих правил позволит Вам**

**избежать падений и травм в быту**

**ТРАВМЫ И ПАДЕНИЯ**

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ**

* Не поднимайте тяжелые вещи.
* Не наклоняйтесь низко, чтобы поднять с пола какой-нибудь предмет. Лучше присядьте, держа спину ровно.
* Не используйте стулья, табуретки в качестве лестницы, если хотите достать высоко лежащие предметы. Этот риск не оправдан. Лучше попросите кого-нибудь об этом.
* Закрепите коврик на полу в ванной.
* Не вставайте из сидячего и лежачего положения слишком быстро, потому что артериальное давление не успевает повыситься, что приводит к слабости и, как возможному следствию,- к падению.
* Регулярно проверяйте зрение, старые очки искажают действительность.
* Носите обувь на резиновой подошве, особенно на скользких лестницах и мощеных полах.

**Соблюдение этих правил позволит Вам**

**избежать падений и травм в быту**

Бюджетное учреждение Омской области

"Комплексный центр социального обслуживания населения "Пенаты"

Центрального административного округа"



**АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ.**

**Т**

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМЫ И ПАДЕНИЯ В БЫТУ**

**

**"ПЕНАТЫ" ВСЕГДА РЯДОМ!**

Омск-2019

Бюджетное учреждение Омской области

"Комплексный центр социального обслуживания населения "Пенаты"

Центрального административного округа"



**АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ.**

**Т**

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМЫ И ПАДЕНИЯ В БЫТУ**

**

**"ПЕНАТЫ" ВСЕГДА РЯДОМ!**

Омск-2019