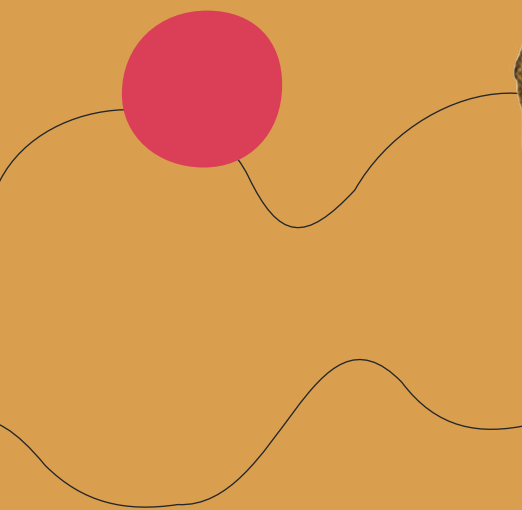






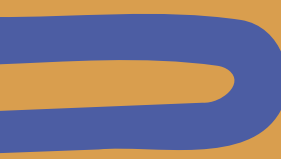

**Mieszkam
sam. Co robię,
żeby być
bezpiecznym?**



1. Instaluję dobre zamki w drzwiach.
2. Jeśli mieszkam na parterze lub niskim piętrze, zamykam okna przed wyjściem z domu.
3. Instaluję wizjer, żeby widzieć, kto puka do drzwi.
4. Mogę zainstalować alarm przeciwwłamaniowy.
5. Zawsze zamykam drzwi na zamek.
6. Nie rozgłaszam, że mieszkam sam.
7. Zawsze po zmroku zasłaniam okna tak, aby wewnątrz mieszkania było niewidoczne z zewnątrz.



**Wchodzę
do swojego
domu. O czym
powinienem
pamiętać?**



- 
- 
- 
- 
1. Upewniam się, czy wyjąłem klucze z drzwi od zewnętrznej strony.
 2. Zamykam drzwi na zamek od środka.
 3. Nie zostawiam kluczy w drzwiach od środka.
 4. Odkładam klucze na stałe miejsce, żebym nie musiał ich szukać, gdy będą potrzebne.

**Daję komplet kluczy
zaufanemu sąsiadowi,
blisko mieszkającemu
znajomemu lub komuś
z rodziny, kto może
szybko dotrzeć do
mojego mieszkania.
Dlaczego powinien to
zrobić, jeśli mieszkam
sam?**




- 
- 
1. W razie potrzeby ktoś może mi pomóc wejść do domu, jeśli zgubię klucze.
 2. Jeśli coś mi się stanie, gdy będę w domu, służby ratownicze nie będą musiały wyłamywać drzwi, tylko użyją zapasowego klucza.



**Nie zostawiam
kluczy w drzwiach
od środka, jeśli
mieszkam sam.
Dlaczego?**

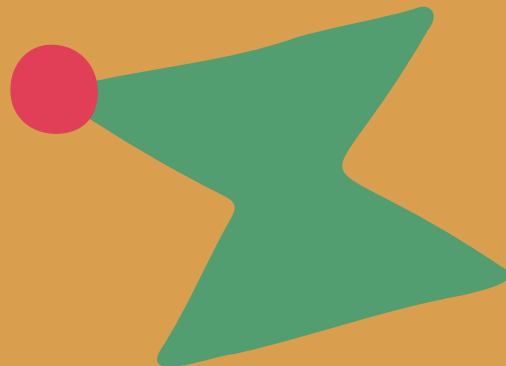





Zawsze zamykam drzwi na klucz, aby zapobiec włamaniom i kradzieżom. Zawsze wyciągam potem klucz z zamka. **Klucz włożony do zamka od wewnątrz uniemożliwia otworzenie drzwi kluczem od zewnątrz.**

W przypadku mojej nagłej choroby lub wypadku służby ratunkowe będą musiały wyważyć drzwi.

Jeśli drzwi będą zamknięte, ale klucze nie będą włożone w drzwi od środka, to w razie potrzeby odpowiednie służby dzięki kluczom, które trzyma bliska osoba, będą mogły dostać się do mieszkania bez konieczności wyważania drzwi.

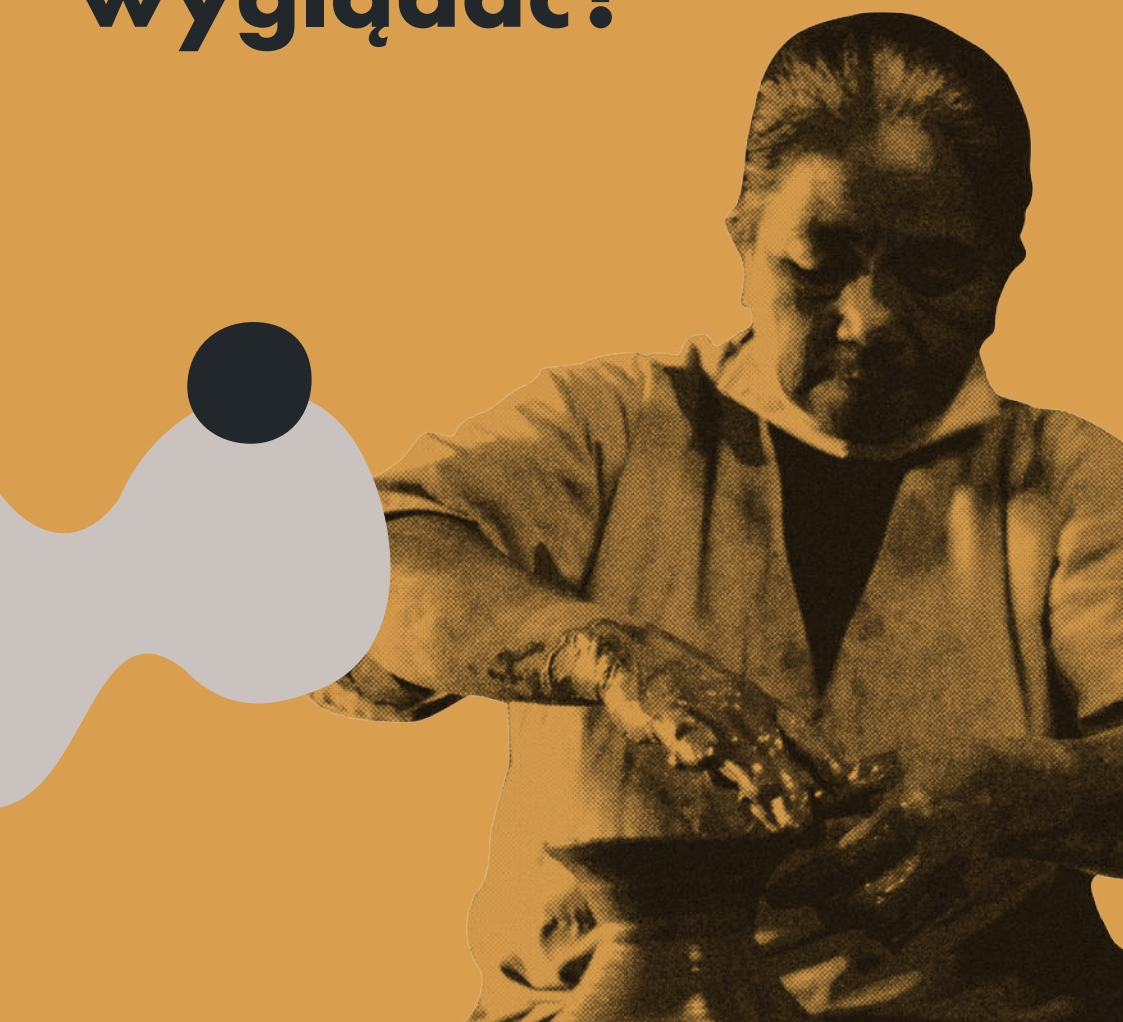



**Chcę uniknąć
upadku w domu.
O co powinienem
zadbać?**



1. Powinienem upewnić się, że meble są stabilne i nie przewracają się łatwo. Mogę przymocować meble do ściany lub podłogi.
2. Powinienem zainstalować poręcze w miejscach, gdzie jest to konieczne, na przykład przy schodach.
3. Powinienem upewnić się, że podłoga jest sucha i nie ma na niej śliskich plam.
4. Powinienem zainstalować oświetlenie w ciemnych miejscach.
5. Powinienem upewnić się, że drzwi i okna są w dobrym stanie i dobrze się zamykają.
6. Powinienem dbać o porządek – nie zostawiać żadnych rzeczy na podłodze, na przykład butów.
7. Powinienem usunąć wszelkie małe dywaniki, o które mogę zahaczyć.
8. Powinienem podkleić taśmą dwustronną brzegi dywanów, jeśli rogi dywanów odstają.

Bezpieczna łazienka. Jak powinna wyglądać?



- 
1. Prysznic jest bezpieczniejszy niż wanna.
 2. Jeśli mam wannę, powinienem mieć zamontowany stabilny uchwyt. Uchwyt pomoże mi bezpiecznie wejść do wanny i z niej wyjść.
 3. Uchwyt zamontowany pod prysznicem również zwiększy moje bezpieczeństwo.
 4. Powinienem mieć maty antypoślizgowe w wannie/lub pod prysznicem.
 5. Powinienem mieć dywaniki antypoślizgowe na podłodze w łazience. Nigdy nie kładę na podłodze niestabilnych dywaników.





**Korzystam
z łazienki.
O czym
powinienem
pamiętać?**



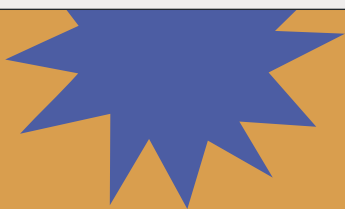
1. Nigdy mokrymi rękoma nie korzystam z urządzeń elektrycznych, na przykład z suszarki, maszynki elektrycznej do golenia.
2. Kiedy wchodzę do wanny i z niej wychodzę lub kiedy wchodzę pod prysznic i spod niego wychodzę, zawsze łapię się za stabilny uchwyt.
3. Nalewam do wanny tylko tyle wody, żeby w razie załabnięcia nie utonąć.
4. Nie zamykam się w łazience od wewnątrz na zamek – w razie załabnięcia szybciej dotrze do mnie pomoc.



**Jestem w domu
po zmroku.
Jak powinienem
się zachowywać?**



1. Zapalam dobre światło, żeby się o nic nie potknąć.
2. Sprawdzam przed snem, czy na pewno zamknęłam drzwi na zamek i wyjąłam klucz z zamka.
3. Sprawdzam przed snem, czy zamknęłam okna, drzwi balkonowe, jeśli mieszkam na parterze.
4. Sprawdzam przed snem, czy wyłączyłam wszystkie urządzenia elektryczne.
5. Sprawdzam przed snem, czy wyłączyłam kuchenkę.



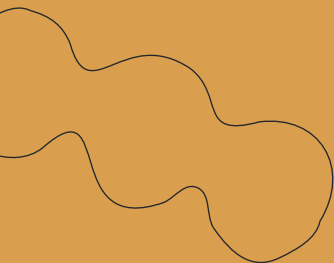
**Korzystam
ze schodów.
Na co
powinienem
uważać?**




1. Zawsze trzymam się barierki.
2. Zawsze patrzę pod nogi.
3. Kiedy schodzę, upewniam się, czy to na pewno jest ostatni schodek.
4. Dbam o dobre oświetlenie schodów po zmroku.

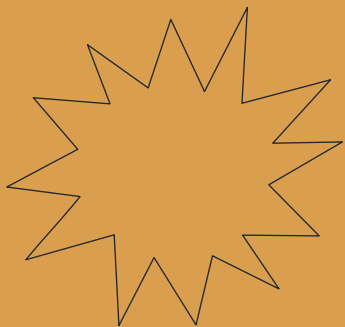



**Robię
porządki.
Czego nie
powinienem
robić?**

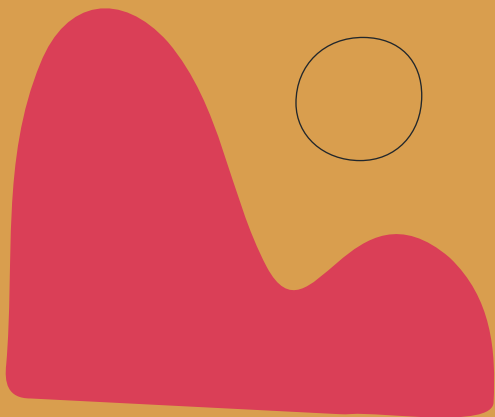
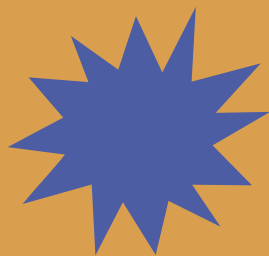


- 
1. Nie wiem sam zastonek/firaneł.
 2. Nie wymieniam sam żarówek.
 3. Nie wyciągam rzeczy sam z pawlaczy czy górnych półek.
 4. Nie myję sam okien.

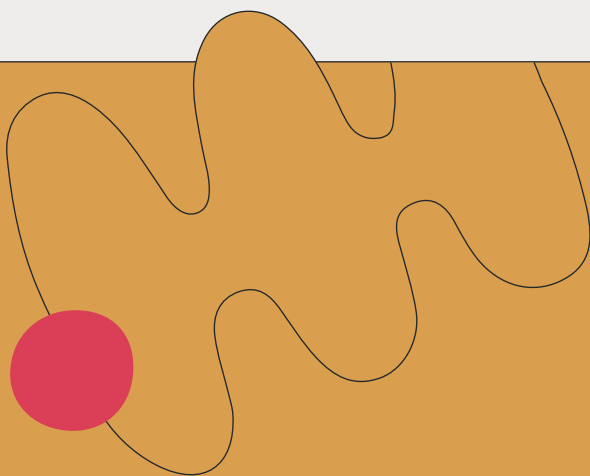
Generalnie nie robię niczego, co wymaga wspinania się na stołek/taboret. Upadek w tym wieku jest bardzo niebezpieczny dla mojego zdrowia, a nawet życia.



**Prasuję.
O czym
muszę
pamiętać?**


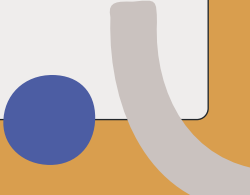


1. Nigdy nie zostawiam włączonego żelazka do prądu bez opieki. Wyłączam żelazko z prądu, jeśli wychodzę z pomieszczenia.
2. Używam deski do prasowania.
3. Jeśli mogę – kupuję nowe żelazko z automatycznym wyłączaniem.
4. Prasuję bardzo ostrożnie, żeby się nie poparzyć.
5. Staram się nie prasować, gdy w pokoju z żelazkiem są małe wnuki.



**Przygotowuję
ciepły posiłek.
Jakich zasad
przestrzegam?**

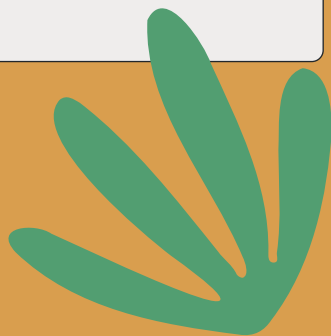


- 
1. Nigdy nie odchodzę od palącego się gazu/włączonej płyty. Zostaję w kuchni, dopóki nie skończy się coś gotować. Moja pamięć jest zawodna – w moim wieku mogę zapomnieć o gotującym się czy smażącym się posiłku.
 2. Nigdy nie trzymam łatwopalnych rzeczy – ścierek, ręczników papierowych, drewnianych łyżek czy desek w bliskim otoczeniu kuchenki.
 3. Gorące naczynia zawsze biorę przez rękawice lub łapki kuchenne. Gorących naczyń nigdy nie biorę przez ręcznik lub ścierkę, ponieważ mogą zahaczyć o kratkę na gazie lub może dosięgnąć je ogień z palnika.
 4. Bardzo uważam, kiedy odcedzam wodę, żeby się nie poparzyć.
 5. Nie nachylam twarzy i włosów nad kuchenką. W czasie gotowania zabezpieczam włosy (na przykład opaską), jeśli jest ryzyko, że ogień mógłby ich dosięgnąć.
- 

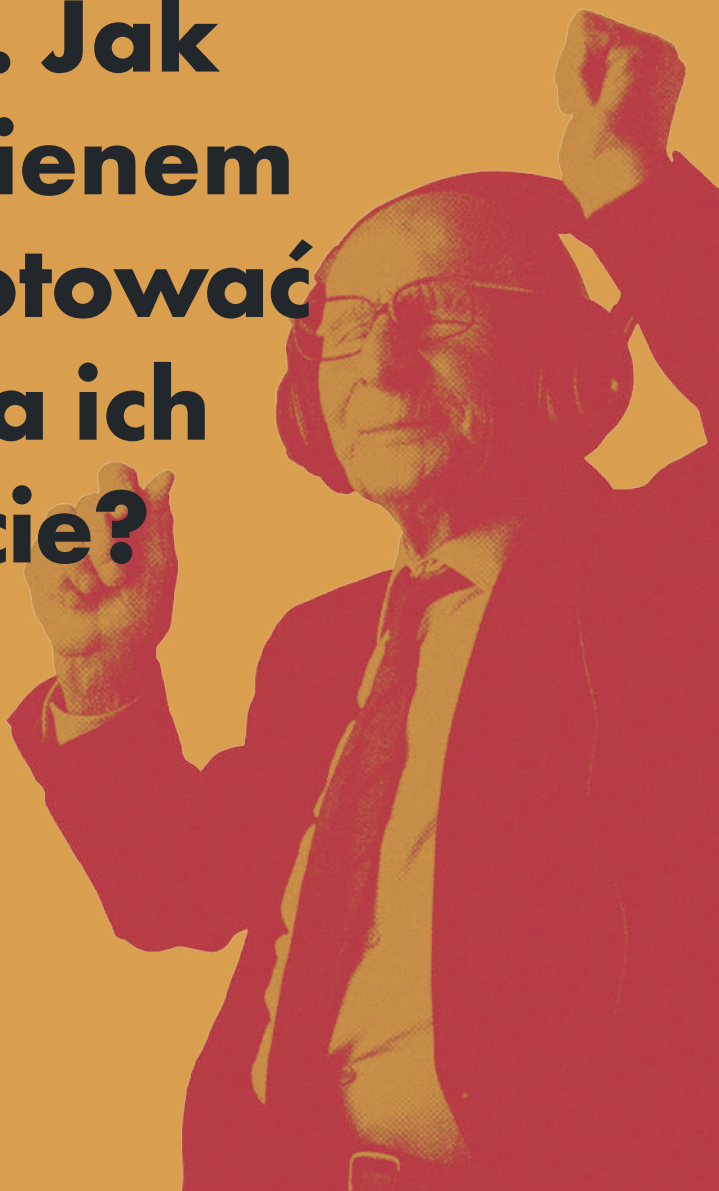
**Robię herbatę
lub kawę. Co jest
ważne dla mojego
bezpieczeństwa?**




1. Używam czajnika z gwizdkiem. Zawsze pamiętam o nałożeniu gwizdka, kiedy chcę zagotować wodę.
2. Zanim nastawię czajnik na kuchence, zawsze sprawdzam, czy w środku jest woda.
3. Czajnik z ugotowaną wodą podnoszę przez rękawice lub łapki kuchenne.
4. Nigdy nie stawiam na samym brzegu kubków/szklanek, do których wlewam wrzątek.
5. Gorący napój przenoszę w bezpieczny sposób, na przykład na tacy.



**Przychodzą
do mnie małe
wnuki. Jak
powinienem
przygotować
dom na ich
przyjście?**




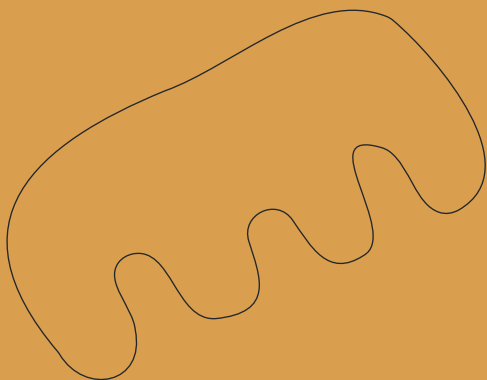
- 
1. Sprawdzam, czy wszystkie gniazdka i wystające kable są bezpieczne.
 2. Sprawdzam, czy środki czystości są w miejscu niedostępnym dla dzieci.
 3. Sprawdzam, czy moje leki są w miejscu niedostępnym dla dzieci.



**Podlewam
rośliny
w doniczkach.
O czym
pamiętam?**



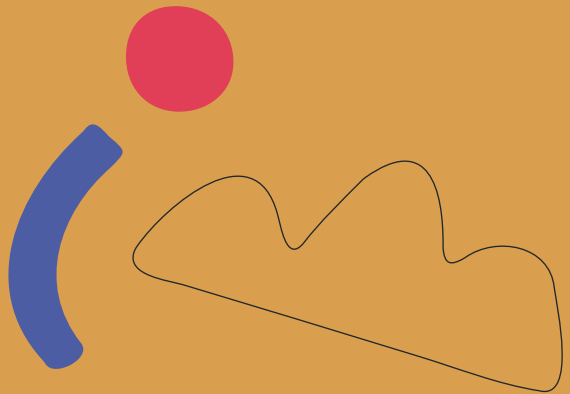
- 
1. Stawiam rośliny na półkach, do których mogę dosięgnąć bez wchodzenia na stołek/taboret.
 2. Jeśli przeleje się woda w podstawce – zawsze wycieram parapet i podłogę, żeby się nie pośliznąć.



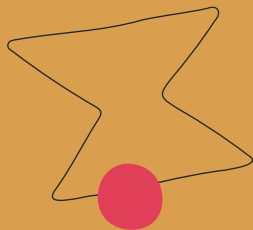
**Wychodzę
na balkon.
O czym
pamiętam?**

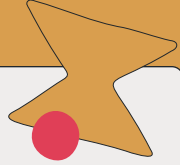


1. Patrę pod nogi, uważam na próg.
2. Jeśli jest po deszczu, to najpierw wycieram mopem podłogę balkonową.
3. Nie wychylam się przez barierkę, bo w każdym momencie mogę mieć zawrót głowy.
4. Nigdy nie staję na balkonie na stołku lub taborecie, na przykład żeby umyć okno od zewnątrz.
5. Nigdy nie wychodzę na balkon w czasie burzy lub silnego wiatru.



**Używam
urządzeń
elektrycznych.
Na co zwracam
uwagę?**







1. Nigdy nie używam uszkodzonych urządzeń elektrycznych.
2. Chronię urządzenia elektryczne przed wodą, która jest doskonałym przewodnikiem. Szczególną ostrożność zachowuję w łazience – nigdy nie używam suszarki podczas kąpieli. Nie używam urządzeń elektrycznych mokrymi rękami.
3. Przed odłączeniem urządzenia z prądu wyłączam je.
4. Nie ciągnę za przewód, tylko wyciągam wtyczkę, kiedy odłączam urządzenie z prądu.
5. Nie przeprowadzam żadnych napraw elektrycznych pod napięciem, nie wykręcam żarówki przy włączonym świetle. Generalnie nie powinienem samodzielnie dokonywać napraw czy wymieniać żarówek, tylko powinienem poprosić o pomoc.
6. Nie dotykam niezaizolowanych części kabla.




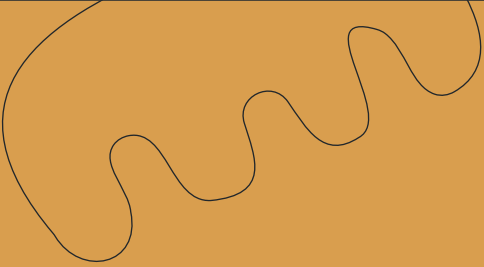

**Bezpiecznie
używam telefonu
komórkowego
w domu.
Co robię?**



- 
1. Jeśli mogę, to rozmawiam na głośnomówiącym.
 2. Trzymanie telefonu przy głowie jest niebezpieczne dla mojego zdrowia – nie śpię z głową w pobliżu telefonu.
 3. Mam stałe miejsce na telefon, żebym szybko mógł go odnaleźć, kiedy będę go potrzebował.
- 

**Ładuję telefon.
Jak zrobię to
bezpiecznie?**



- 
1. Nie pozostawiam na całą noc telefonu podłączonego pod ładowarkę.
 2. Staram się nie korzystać z telefonu w trakcie ładowania. Jeśli muszę skorzystać z telefonu, odłączam telefon od ładowarki.
 3. Nie zostawiam ładowarki w gniazdku bez podłączonego telefonu.
 4. Mam stałe miejsce na ładowarkę, żebym szybko mógł ją odnaleźć, kiedy będę jej potrzebował.
- 
- 

**Korzystam
z telewizora.
Jak zrobię
to bezpiecznie?**





1. Ustawiam telewizor na stabilnej powierzchni, żeby uniknąć jego przewrócenia.
2. Nie stawiam na telewizorze żadnych przedmiotów.
3. Upewniam się, że kable są ułożone w taki sposób, aby nie stanowiły zagrożenia.
4. Nie dotykam telewizora mokrymi rękami.
5. Po zmroku zapalam światło w pomieszczeniu, w którym oglądam telewizję.
6. Dbam o wygodną postawę ciała w trakcie oglądania.
7. Robię przerwy w trakcie dłuższego oglądania, na przykład robię krótki spacer po domu.

