

# БЕЗОПАСНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН



Запирайте входную  
дверь в квартиру



Носите с собой  
мобильный телефон



Воздержитесь от  
прогулок в темное время



Не носите с собой  
крупные суммы и карты



Не впускайте незнакомых  
людей в дом



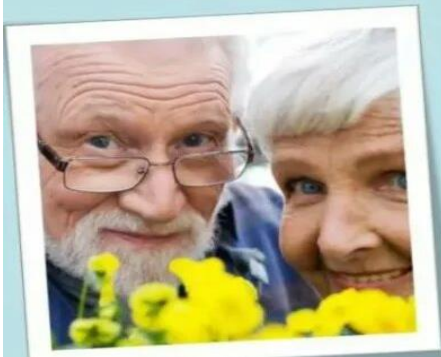
Сообщайте близким, где вы  
находитесь



Будьте внимательны в  
автобусах



**ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ** –  
одна из наименее защищенных  
социальных групп, которая  
нуждается в поддержке и  
помощи общества



**Государственная социальная политика** в отношении пожилых людей направлена на то, чтобы, во-первых, подготовить общество к происходящим демографическим изменениям; во-вторых, улучшить качество жизни лиц старшего возраста; в-третьих, развить социальные услуги в соответствии с потребностями и нуждами пожилых людей;

**Обеспечение безопасности пожилых граждан** – одна из главных задач, стоящих перед государственными органами. Люди старшего поколения в силу своего возраста и состояния здоровья могут стать более доступным объектом совершения преступлений. Поэтому безопасности пожилых людей уделяется особое внимание.

В целях профилактики преступлений, совершаемых в отношении лиц пенсионного возраста, рекомендуется:

- укрепить дверь квартиры, оборудовать ее глазком, цепочкой, задвижкой. Желательно, чтобы дверь открывалась наружу;
- оборудовать квартиру охранной сигнализацией, в том числе кнопочной;
- если вы живете один, то не следует распространяться об этом в кругу малознакомых людей, договариваться о встрече с неизвестными лицами у себя дома;
- не входить в лифт с подозрительным лицом, лучше пропустить и дождаться другого лифта, а если попутчик уже вошел в кабину, то повернитесь к нему лицом и следите за его поведением;
- закрывать квартиру, даже в случае ее оставления на несколько минут;
- не оставлять ключи в легкодоступных местах;
- не оставлять незнакомых лиц и случайных посетителей одних в квартире;
- не открывать дверь в квартиру (дом) незнакомым, в том числе представившимся сотрудниками различных социальных (коммунальных) служб. Часто преступников впускают, когда они представляются знакомыми родственников или их товарищами. Иногда злоумышленник входит в доверие, просит принести бумагу

и ручку, чтобы оставить записку соседям. Особенно изобретательны в этом отношении женщины, которые под предлогом попить воды, перепеленать ребенка или представившись работниками социальных служб, входят в ваш дом и уносят вещи. В любом случае не нужно стыдиться попросить у посетителей предъявить документы. Более того, даже после предъявления документов, не спешить открывать незнакомцам двери. Не лишним будет позвать соседей, позвонить в соответствующие учреждения и поинтересоваться, направляли ли они своего сотрудника и как его фамилия, либо сообщить по телефону «102» о пришедших «посетителях»;

– если незнакомые лица под видом социальных работников все же зашли в квартиру, необходимо закрыть дверь, постоянно находиться в том месте, где хранятся деньги. Потребовать от пришедших предоставить подтверждающие документы, предложить связаться по телефону «102» с представителями органов внутренних дел для подтверждения правомерности их действий;

– не хранить денежные средства в шкафах с бельем, исключить возможность обнаружения денег посторонними лицами при беглом осмотре квартиры; хранить крупные суммы денег в банках;

– не будьте излишне доверчивы при предоставлении своего жилья квартирантам, случайным знакомым.

## **НАПОМНИТЕ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ**

**!** участились случаи мошенничества  
в отношении пожилых людей

### **ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:**

- НЕ ОТКРЫВАЙТЕ НЕЗНАКОМЦАМ ДВЕРИ
- НЕ ОТВЕЧАЙТЕ НА ВОПРОСЫ ПОСТОРОННИХ О СЕБЕ ИЛИ СВОЕЙ СЕМЬЕ
- ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ОТКРЫТЬ ДВЕРЬ СОЦРАБОТНИКУ ИЛИ ВРАЧУ - ПОЗВОНИТЕ В УЧРЕЖДЕНИЕ, УТОЧНИТЕ, ОТПРАВЛЕН ЛИ К ВАМ ЭТОТ СОТРУДНИК
- СООБЩИТЕ В ПОЛИЦИЮ О ПОДОЗРИТЕЛЬНЫХ ЛИЦАХ, ПЫТАЮЩИХСЯ ПРОНИКНУТЬ В КВАРТИРУ







Стать жертвой мошенников может любой человек, но чаще всего на удочку попадают пенсионеры. Злоумышленники умело заговаривают пожилых людей, убеждают в своей правоте, и те отдают им свои сбережения.

Развод на деньги в интернете – один из любимых злоумышленниками методов обмана стариков.

Пожилые граждане - одна из самых уязвимых категорий. С одной стороны, у многих пенсионеров есть накопления, с другой - большинство из них не обладают знаниями о том, как можно обеспечить себе надежный доход. Поэтому они часто становятся жертвами финансовых пирамид и мошенников, верят громким обещаниям о высоких процентах.

Вопрос сохранности денежных средств интересует их больше всего. Как не потерять, если сейчас пенсии приходят на банковские карты. Какой вклад выбрать? И можно ли доверять банкам? А что делать, если уже стал жертвой обмана?

### Что важно знать пожилым людям, чтобы защититься от мошенников



#### Распространенные виды обмана

- Проникновение в жилище под видом работников разных госслужб.
- Посещение квартир с сообщениями о надбавке к пенсии, перерасчете квартплаты, обмене денег "для ветеранов и пенсионеров".
- Продажа дорогостоящих товаров, которые не соответствуют требованиям к качеству.

#### Будьте бдительны!

- ✗ Не принимайте незнакомых людей, когда вы одни.
- ✗ Не отдавайте в руки чужим людям паспорт.
- ✗ Не сообщайте ПИН-код и CVV банковской карты.
- ✗ Не пересчитывайте деньги при незнакомцах.



- | Если вам предлагают купить чудодейственное средство от всех болезней
- | Приобрести медицинские препараты с большой скидкой
- | Пройти бесплатное обследование в медцентре
- | Купить или переустановить счетчики, фильтры, дымоуловители
- | Сообщают, что вы выиграли ценный приз, бесплатную путевку
- | Незнакомцы требуют деньги за помощь вашим родным

### БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, ЭТО МОШЕННИКИ!

Запишите имена и телефоны злоумышленников и сообщите в полицию

**ЕСЛИ ВЫ ОТКАЗАЛИСЬ В БЕДЕ И ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ, ЗВОНИТЕ 102 И 112**



Вам позвонили с незнакомого номера и сообщили, что Ваш близкий родственник попал в беду (задержан полицией, совершил дорожно-транспортное происшествие и т.д.), а для того, чтобы помочь, нужна определенная сумма денег. **Обязательно проверьте эту информацию, свяжитесь с родными и близкими по ранее известным Вам номерам телефонов!!!**

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПЕРЕВОДИТЕ И НЕ ПЕРЕДАВАЙТЕ НЕЗНАКОМЫМ ЛИЦАМ ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА!!!**

К Вам пришли работники Пенсионного фонда, социальной, газовой службы и или иные лица под различными предлогами пытаются зайти к Вам в дом для оказания услуг, проверки оборудования и т.д.

**-Не спешите пускать их в дом!**

**-Обязательно посмотрите их удостоверение, позвоните в ту организацию, сотрудниками которой они представились или в полицию по телефону 02 или 102!**



**ПОЛИЦИЯ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ!**

**МОШЕННИКИ:**



Здравствуйте, Вера Петровна!  
Я сотрудник БАНКА.

**ЛОЖЬ**

Добрый день! Я сотрудник правоохранительных органов. Вы приобрели некачественные БАДы, за них Вам положена КОМПЕНСАЦИЯ и мы ВЕРНЁМ ДЕНЬГИ.

**ЛОЖЬ**



**ПОЛОЖИТЕ ТРУБКУ**



С каждым годом увеличивается число пожилых участников дорожного движения. Пожилые люди более других подвергнуты риску попасть на улице в опасную ситуацию: у них, как правило, снижены зрение и слух, им труднее определить расстояние до приближающегося транспорта, правильно оценить его скорость. Зачастую они плохо ориентируются в пространстве и имеют замедленную реакцию на сигнал опасности.



**«Люди преклонного возраста относятся к наиболее уязвимой категории участников дорожного движения»**

- Помните! Переход проезжей части возможен лишь в специально указанных дорожной разметкой местах или вблизи соответствующего знака.
- Погуляйте с родным человеком, пройдите по тем маршрутам, где ему приходится часто ходить. Не допускайте в своем поведении нарушение правил. Анализируйте ошибки пешеходов, допустивших на ваших глазах ту или иную оплошность в соблюдении правил.
- И, конечно же, подарите и прикрепите светоотражатель на сумку или на одежду близкого человека. Так вы обозначите его в сумерках и в тёмное время суток.
- Держи их за руку и не спеша, соблюдая им удобный темп, как они не торопили тебя, когда ты учился ходить в детстве.....



## Меры, направленные на повышение безопасности пожилых людей на дороге.



### Участие семьи:

- Отметьте флажком или другим знаком автомобиль, управляемый пожилым человеком;
- Следите, чтобы Ваши близкие выходили из дома заблаговременно. Пожилому человеку необходимо ходить по улице не спеша.
- Погуляйте с родным человеком, пройдите по тем маршрутам, где ему приходится часто ходить. Обсудите наиболее безопасный путь до магазина, аптеки, поликлиники и других мест.
- Подарите и прикрепите светоотражатель на сумку или на одежду близкого человека. Так вы обозначите его в сумерках и в тёмное время суток.
- При малейших подозрениях в ухудшении здоровья, убедите близкого человека, управляющего автотранспортом, пройти медицинское обследование.



О проблеме насилия мы слышим все чаще. Насилие по отношению к пожилым – это отрицательное или унижающее отношение, несправедливое обращение с людьми на основании их возраста, ущемление их прав, негативное отношение к ним.

Насилие может быть физическим, психологическим (включая эмоциональную и вербальную агрессию), финансовым (или материальным в более общем смысле). Независимо от вида жестокого обращения насилие несомненно приведет к страданиям, травмам или боли, потерям, нарушению прав человека и снижению качества жизни. Последствия жестокого обращения для пожилых людей могут быть особенно серьезны.



Жестокое обращение с пожилыми людьми определяется как однократное или повторяющееся действие либо бездействие, которое имеет место в рамках отношений, предполагающих доверие, и наносит пожилому человеку физический или психологический ущерб. Такой тип насилия представляет собой нарушение прав человека и может выражаться в физическом, сексуальном, психологическом и эмоциональном насилии; финансовых и материальных злоупотреблениях; оставлении без помощи; пренебрежении потребностями; оскорблении достоинства и неуважительном отношении.

Для предотвращения насилия специалисты рекомендуют прислушиваться к пожилым людям.

Пожилых людей необходимо чаще навещать, вмешиваться при обнаружении первых признаков плохого обращения с ними. Самим пенсионерам психологи советуют избегать пребывания в изоляции, своевременно сообщать близким или друзьям о пренебрежительном отношении со стороны других родственников, опекунов, персонала престарелых домов.

### **Если вы заметили у пожилого признаки насилия, то следующие рекомендации помогут поддержать его:**

1. Уделите время пострадавшему, если он решил открыться. Разговор при этом самостоятельно прекращать нельзя. Человек



может почувствовать, что его проблемы вам в тягость и снова закрыться.

2. Слушайте пожилого без осуждений, предложите советы и варианты решения проблемы. При необходимости можете задавать уточняющие вопросы, но лучше дать человеку выразить свои чувства, страхи.
3. Не высказывайте недоверие во время разговора, это даст пострадавшему чувство облегчения и надежды. Психологи советуют использовать такие фразы – я тебе верю, это не твоя вина, ты такого не заслуживаешь.
4. Объясните пенсионеру, что жить в страхе перед насилием ненормально. Жертва не всегда знает о других моделях взаимоотношений.
5. Окажите помощь в поиске групп поддержки, телефонов консультационных социальных служб, адвокатов.

С возрастом у пожилых людей появляются проблемы со здоровьем – нарушение координации движений, ограничение подвижности и скорости реакции, ухудшение зрения. У пожилых людей повышается риск травм и увеличивается период восстановления после них. По статистике около 50% падений пожилых происходят в собственной квартире, особенно часто в ванной и в спальне. Результатом таких падений становятся серьезные ушибы и переломы, чаще всего переломы шейки бедра, дистальных отделов рук и ног, позвонков.

Задача молодого поколения – провести необходимые изменения и реконструкции в квартире, чтобы превратить ее в максимально пригодную для проживания человека преклонного возраста.

Основные принципы обустройства квартиры для пожилого человека – это удобство и безопасность. В такой квартире важно создать условия для свободного и безопасного перемещения и проживания, чтобы свести к минимуму возможность травм. Есть много деталей, на которые нужно обратить внимание, и решений, неочевидных для молодых людей, которые могут существенно облегчить жизнь их стареющих родственников.

## СОВЕТЫ ПО ОБУСТРОЙСТВУ ДОМА ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

РИСК ПАДЕНИЯ

Каждый год тысячи пожилых людей падают дома.

Многие из них получают серьезные травмы, включая переломы (наиболее часто – шейки бедра, дистальных отделов рук и ног, костей таза, позвонков).

Падения часто происходят из-за внешних причин, которым не придают значения в бытовых условиях, но их можно легко устранить.

СОВЕТЫ

- Проверьте состояние пола в каждой комнате. Поверхность пола должна быть ровной, гладкой, но не скользкой.
- Установите дома хорошее освещение. Используйте лампочки высокой мощности. Флуоресцентные лампочки ярче и экономичнее.
- Вам должно быть удобно передвигаться по дому. Освободите проходы. При необходимости попросите кого-либо переставить мебель.
- Уберите все посторонние предметы с пола на пути следования (обувь, миски для корма животных, сумки, коробки и т. д.). Никогда не храните их на полу.





- Храните наиболее часто используемые предметы на нижних полках (приблизительно на уровне пояса).
- Уберите коврики, которые легко скользят по полу, или используйте двухсторонний скотч или нескользящую подложку, чтобы прикрепить ковер к полу и предотвратить скольжение.
- Проверьте высоту кровати. Вам должно быть удобно вставать и садиться на кровать. Верхний край матраса должен быть на уровне не ниже уровня коленей.
- Все необходимые предметы, такие как очки, книги, газеты, лекарства, вода для питья, часы должны лежать рядом с изголовьем.
- Установите светильник таким образом, чтобы его легко было включить, находясь в кровати.
- Сверните провода/кабели (например, от ламп, телефона или удлинителей) или прикрепите к стене таким образом, чтобы не было возможности о них споткнуться, в случае необходимости вызовите электрика и проведите дополнительные розетки.
- Пригласите специалиста и установите ручки внутри ванной и возле унитаза.
- Используйте противоскользящий коврик или самоклеющиеся противоскользящие ленты на полу ванной комнаты или душевой кабины.
- Попросите кого-либо отметить, например, белой краской пороги, края всех ступенек на лестнице внутри и снаружи вашего дома с тем, чтобы их хорошо было видно.

ИЗБЕГАЙТЕ

Становиться на стремянки и стулья



Самостоятельно доставать предметы с верхних полок и антресолей



Использовать в качестве домашней обуви шлепанцы без задников, они повышают риск падения и часто соскальзывают с ног





С наступлением сезона грибов и ягод в лесу чаще всего теряются горожане и пожилые люди. В лес пенсионеры идут за грибами, ягодами и просто погулять. Подавляющее большинство пропавших «хорошо знают этот лес, всю жизнь в него ходят». Бывает, что человек получает травму и не может идти. Но все же чаще люди просто теряют направление, путаются и уходят в другую сторону.

### **5 простых правил как обезопасить своих пожилых родителей, бабушек и дедушек, чтобы они не потерялись в лесу:**

1. Потратьте выходной и пройдите вместе все их грибные и ягодные поляны. Обращайте их внимание на встречающиеся на пути ориентиры. Обговорите сценарий действий, если они потеряются.
2. Предупредите соседей. Договорись, когда и как поднять тревогу, если в доме ваших родных не зажегся свет или они заподозрят, что что-то случилось.
3. Сделайте копии всех документов, медицинской карты, ключей. Знайте о состоянии их здоровья и запишите, какие лекарства они принимают.
4. Соберите минимальный набор выживания (накидка от дождя, свисток, спички, бумажные и влажные салфетки, маркировочная лента, медикаменты, большой полиэтиленовый пакет) и контролируйте содержимое. Убедите родственника постоянно иметь пакет с собой.
5. Подарите мобильный телефон и научите пользоваться. Внесите туда номера спасателей и свой номер.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЛЮДИ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА НЕ ПОТЕРЯЛИСЬ:**

- ① Предупредите соседей о том, что у вашего родственника проблемы с памятью. Если вероятность, что увидев его растерянного на улице, сообщат вам или помогут дойти до дома.
- ② Прикрепите к одежде нашивку с адресом и телефоном.
- ③ Можно использовать детские GPS-часы, правда пожилой человек может их снять.
- ④ При обращении в полицию, сообщите о заболеваниях пожилого человека, приеме лекарств и особенностях поведения.



Современные пенсионеры - чаще всего люди опытные и рассудительные. Но стремительно изменяющиеся технологии иногда вызывают у них недоумение. Порой им проще отказаться от удобств, предоставляемых гаджетами, чем изучать, какую кнопку надо нажать.

Недостаток финансовой грамотности не позволяет пожилым людям рационально распоряжаться своими доходами и сбережениями, адекватно оценивать возможные финансовые риски. Граждане пожилого возраста нередко становятся жертвами финансового мошенничества.

### **Пять правил финансовой грамотности для людей старшего возраста**

1. Не храните бумажку с ПИН-кодом в кошельке вместе с картой.

2. Чтобы не забыть про оплату коммунальных платежей, подключите «Автоплатеж».

3. Чтобы вас не обсчитали, пользуйтесь в магазинах банковской картой.

4. Подсчитывайте свои расходы в «Мобильном банке».

5. Не сообщайте никому ПИН-код банковской карты.





Лето – период большой нагрузки на организм. Высокая температура окружающей среды увеличивает риск осложнений и обострений хронических патологий. В такие дни даже здоровые люди могут чувствовать себя не комфортно – становится трудно дышать, появляется одышка, головокружение, учащается пульс. Но особенно тяжело летний зной переживают пожилые люди.

Рекомендации, как вести себя в жару пожилым людям, обеспечат хорошее самочувствие, чтобы жаркое время года принесло только приятные впечатления.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРУ**



	Не находитеcь на улице с 11:00 - 16:00!!!		Выстраивайте на кондиционерах температуру не менее 23-27°C и не находитеcь под ним во влажной одежде
	Выпивайте не менее 1,5-2л в сутки: чая, минеральной негазированной воды, прохладных напитков		Уменьшите физическую активность!!!
	Носите светлую одежду из натуральных тканей		Не пейте алкоголь и не курите!!!
	Устраняйте влажные обтирания или принимайте холодный душ, но с температурой воды не ниже 30°C		Голову покрывайте легким хлопчатобумажным убором
			Глаза промывайте слабым раствором чая
			Пейте лекарства только по совету врача

От пожилых людей часто можно услышать, что активная жизнь уже не для них, что время ушло. А кое-что осталось: одышка, лишний вес, проблемы с сердцем, сосудами, скачущее давление. Ведь главными условиями здоровья в преклонном возрасте являются жизнелюбие и оптимизм. Может быть, оптимизма-то как раз и не хватает...

В настоящее время медицинская наука может гарантировать, что каждый из нас сможет жить не менее 80 лет и почти не болеть. Врачи научились предотвращать инфаркт миокарда и мозговой инсульт, поддерживать здоровье у больных сахарным диабетом и другими хроническими заболеваниями, излечивать злокачественные опухоли, выявленные на ранних стадиях, и не допускать развития инфекционных болезней.

Однако для этого мы сами должны активно участвовать в сохранении и укреплении своего здоровья.



**Движение – это жизнь!**

### Рекомендации по физической активности для пожилых людей.

*регулярные физические упражнения в пожилом возрасте оказывают благотворное воздействие на сердечнососудистую систему, снижая кровяное давление, уровень холестерина и вероятность образования тромбов.*



- ✓ упражнения не должны быть слишком напряженными или длительными.
- ✓ одежда и обувь должны быть удобными, прочными.
- ✓ выполнять упражнения надо с удовольствием, не испытывая дискомфорта, желательно под музыку, которая будет улучшать настроение и помогать соблюдать ритм движений.
- ✓ упражнения, выполняемые на свежем воздухе принесут пользу в разы.

**Здоровье в наших руках!**