

Evde Güvenli Adımlar

YÜRÜME ENGELLİ

GİRİŞ ÇIKIŞ KORIDOR MERDİVEN

Merdivenlerde korkuluk var mı?

Son basamaktan sonra en az 45 cm daha uzun düzenleyin.

Koridordan rahatlıkla geçebiliyor mu?

Merdiren yüzeyinden 80-90 cm yükseklikte olmalı.

Masalar, sandalyeler ve benzeri mobilyalardan arındırın.

Yol üzerindeki halı/ kilim güvenli mi?

Kaymaması için yere sabitleyin veya takımları önlemek için tamamen kaldırın.

Merdivenlerde ve döşemelerde gevşeme/kırık var mı?

Düz olmayan yerler ve merdivenler için ray yerleştirilebilir.

Kapı ve sineklik kolaylıkla açılıyor mu?

İstenildiğinde kolayca açılacak duruma getirin.

Kapı önünde su, kar veya buz var mı?

Suyu çekmesi, kaymayı engellemesi için uygun bir paspas sabitleyin.
Kaymaya neden olabilecek bu birikintileri temizleyin.

BANYO

Kapı tam açılıyor mu?

En az 90° açıldığından emin olun.

Yangın söndürücü var mı?

En az 1 yangın söndürücü bulundurun.

Musluk ocağa yakın mı?

Lavabodan su taşıma ihtiyacını karşılamak için ocak üstü musluk pot kurabilirsiniz.

Ocak rahat açılabilir mi?

Kontrol düğmeleri üzerinden ziyade ön tarafta olanları tercih edin.

Ocağa erişilebilir mi?

Seramik ocaklar tencere ve tavaları taşınmak yerine kaydırmaya olanak verir.
Tavana monte edilen aynalar yemek pişirirken içinde olanı görmenizi sağlar.

Yeterli hareket alanı var mı?

Düzenini değiştirmeden önce hareket açıklığını ölçün.
Gerekli hareket alanını sağlayın.

MUTFAK

Yol üzerinde çok fazla eşya ve mobilya var mı?

Gereksiz ve fazla eşyaları yoldan kaldırın.

ANA YASAM ALANLARI SALON

Zemin ıslak mı?

Sıklıkla ıslanıyorsa paspas yerleştirin.

Paspas kayıyor mu?

Zemini hemen kurulayın.

Banyoda elektrikli aletler için uzatma kablosu kullanılıyor mu?

Zemine sabitlenmiş, kaymaz olduğundan emin olun.

Banyo ve tuvalet ergonomik mi?

Duş/Küvet zeminine kaydırmaz yerleştirin.

İhtiyaç duyulan yerlere tutunma çubukları ve kolaylaştırıcı ekipmanlar yerleştirin.

Şampuan kutusu ve sabun duşun kenarında mı?

Duvara sabitlenmiş sıvı banyo sabunu ve saç ürünleri kullanın.

Tıraş makinesi musluğun hemen yanında mı?

Elektrikli cihazları asla su yakınında kullanmayın.

İçeride yeterli hareket alanı var mı?

Gerekli olmayan eşyaları kaldırın.

Yol üzerinde çok fazla eşya ve mobilya var mı?

Destek almak, tutunabilmek için mobilyaları düzenleyin.

Komodinin üzerinde ve çekmecesinde neler var?

Aile Afet Planı / Acil durumlar için yapılması gerekenleri gözden geçirin.
Afetlerin yanı sıra davetsiz misafirleri de göz önünde bulundurarak savunma ve kaçış planlarını gözden geçirin.

El feneri ve yedek piller

Uzakta Kumandalar

Acil durumlarda kullanılabilecek telefon

Yatak odasında yeterince boş alan var mı?

Korkuluk, parmaklık ve yürüyüş cihazları gibi ihtiyaçlar için düzenleyin.

Düzenleme hareketi kısıtlamalı

YATKAKS I

Ev telefonu sabit mi?

Kablosuz telefon veya paralel hat edinin.

Kalıcı bir süre boyunca elektrik prizlerinde veya uzatma kablolarında adaptör kullanmayın.

Birden fazla kablo bütün odaya dağılıyor mu?

Ekstra prizler ve telefon hattı döşeyin.

Yürürken takılma mahal verecek eşya, kablo, kilimi kaldırın.

Kabloları halıların altına yerleştirmeyin.

Kırık dökük veya hasar almış mobilyalar var mı?

Tamir edin veya değiştirin.

Zeminde basamak gibi yükselti farkları var mı?

Hareketi kolaylaştırmak için bu yüzeyleri değiştirin.

Evde Güvenli Adımlar

GÖRME ENGELLİ

GİRİŞ ÇIKIŞ KORIDOR MERDİVEN

Yürüme yolu açık mı?

Yol üzerindeki eşyaları kaldırın.

Aydınlatmaları baş hizasından yukarıya takın.

Yol üzerindeki halı/kilim güvenli mi?

Kaymaması için sabitleyin veya takımları önlemek için tamamen kaldırın.

Merdivenlerde ve döşemelerde gevşeme/kırık var mı?

Döşeme ve merdivenleri onanın.

Düz olmayan yerler ve merdivenler için ray yerleştirilebilir.

Eşik vb. yükseklik farklılıklarını renkli şeritlerle işaretlenebilir.

Merdiven ve koridorlar ergonomik mi?

İlk ve son basamağa dokulu, uyarıcı nitelikte bir yer malzemesi seçin.

Koridorlarda ve geçişlerde yer ve duvar malzemelerinin farklı dokuda seçin.

İlk ve son basamağa dokulu, küpeşte bitişlerinin ucu sivri yüzeyler oluşturmayacak biçimde sonlandırılmalı.

Basamakların, riht ile birleşimi düz ve temiz olmalı.

Küpeşte üzerine, bitiş noktasında kat hizasına geldiğini işaret edecek belirleyici bir rozet takılmalı.

Yeterince aydınlık mı?
(Engel derecesine göre, aydınlatmalar güvende kalmayı sağlayabilir)

Yeterli aydınlatma olduğundan emin olun. Aydınlatma düğmelerini koridorun ve merdivenlerin her iki kısmına da takın.

MUTFAK

Mutfak, kullanıcı için ergonomik mi?

Alet ve ekipmanlar için sesli kayıt ve uyarı cihazlarını tercih edin.

Sönmesi durumunda gazı otomatik kesilen ocak tercih edin.

Sensörlü su bataryaları tercih edin.

Dolap kapağı açık mı kalıyor?

Mutfak dolaplarını sürgü tip tercih edin.

Ocak rahat açılıyor mu?

Kontrol düğmeleri ön tarafta olanları tercih edin.

Halı/Kilim/ Paspas kayıyor mu?

Zemine sabitlenmiş, kaymaz olduğundan emin olun.

Yeterli hareket alanı var mı?

Gerekli hareket alanını sağlayın.

Mutfakta dedektörler ve söndürücüler mevcut mu?

Uygun tipte yangın söndürücüler yerleştirin. Çalışma sistemini ve kullanımını öğrenin.

Kapı önünde su, kar veya buz var mı?

Kaymaya neden olabilecek bu birikintileri temizleyin.

Suyu çekmesi, kaymayı engellemesi için uygun bir paspas sabitleyin.

BANYO

İçeride yeterli hareket alanı var mı?

Gerekli olmayan eşyaları kaldırın.

Zemin ıslak mı?

Zemini hemen kurulayın.

Sıklıkla ıslanıyorsa paspas yerleştirin.

Paspas kayıyor mu?

Zemine sabitlenmiş, kaymaz olduğundan emin olun.

Banyoda elektrikli aletler için uzatma kablosu kullanılıyor mu?

Mutlaka topraklanmış prizler kullanın.

Banyo ve tuvalet ergonomik mi?

Bornoz askıları kanca biçiminde olduğundan baş hizasında asılmamalıdır.

Duş/Küvet zeminine kaydırmaz yerleştirin.

Sıcak ve soğuk su ayar başlarının üzerine kabartmalı işaret yerleştirin.

Sensörlü su bataryaları tercih edin.

Şampuan kutusu ve sabun duşun kenarında mı?

Duvara sabitlenmiş sıvı banyo sabunu ve saç ürünleri kullanın.

Havlu asacağı, sabunluk vb. malzemeleri duvara monte edilen tipte tercih edin.

Tıraş makinesi musluğun hemen yanında mı?

Elektrikli cihazları asla su yakınında kullanmayın.

ANA YAŞAM ALANLARI SALON

Yol üzerinde çok fazla eşya ve mobilya var mı?

Destek almak, tutunabilmek için mobilyaları düzenleyin

Gereksiz ve fazla eşyaları yoldan kaldırın.

Mobilyalar ergonomik mi?

Yataklarda kumaş baza kullanın.

Sivri köşeli, çarpma riski bulunan mobilyaları tercih etmeyin.

Dolap veya kapağı tehlike oluşturuyor mu?

Gömme veya sürgü kapılı dolaplar tercih edin.

Kapaklarda cam kullanımından kaçının.

YATIRIM

Ev telefonu sabit mi?

Kablosuz telefon veya erişimi kolay paralel hat edin.

Kalıcı bir süre boyunca elektrik prizlerinde veya uzatma kablolarında adaptör kullanmayın.

Birden fazla kablo bütün odaya dağılıyor mu?

Ekstra prizler ve telefon hattı döşeyin.

Kabloları halıların altına yerleştirmeyin.

Kırık dökük veya hasar almış mobilyalar var mı?

Tamir edin veya değiştirin.

Hareketi kolaylaştırmak için bu yüzeyleri değiştirin. Değişmeyen yerleri renkli, farklı dokulu şeritlerle işaretleyin.

Zeminde basamak gibi yükselti farkları var mı?

Evde Güvenli Adımlar

YAŞLILAR

GİRİŞ ÇIKIŞ KORIDOR MERDİVEN

Yürüme yolu açık mı?

Yol üzerindeki eşyaları kaldırın.

Aydınlatmaları baş hizasından yukarıya takın.

Yol üzerindeki halı/kilim güvenli mi?

Kaymaması için yere sabitleyin veya takımları önlemek için tamamen kaldırın.

Merdivenlerde ve döşemelerde gevşeme/kırık var mı?

Döşeme ve merdivenleri onarın.
Düz olmayan yerler ve merdivenler için ray yerleştirilebilir.

Yeterince aydınlık mı?

Yeterli aydınlatma olduğundan emin olun.

Aydınlatma düğmelerini koridorun ve merdivenlerin her iki kısmına da takın.

Kapı önünde su, kar veya buz var mı?

Suyu çekmesi, kaymayı engellemesi için uygun bir paspas sabitleyin.
Kaymaya neden olabilecek bu birikintileri temizleyin.

Mutfakta dedektörler ve söndürücüler mevcut mu?

Uygun tipte yangın söndürücüler yerleştirin. Çalışma sistemini ve kullanımını öğrenin.

MUTFAK

Ocağa unutulmuş yemek yandı mı?

Çıkarken ocağı ve fırını kontrol edin.

Otomatik kapanma özellikli cihazlar tercih edin.

Zamanlayıcı cihazlar kullanın.

Yalnızken merdivene tırmanmaktan kaçının.

Üst dolaptan tencereleri almak için tabure mi kullanıyor?

Sık kullanılan gereçleri rahat erişilebilir konumlandırın.

Yüksek yerlere erişilmesi gerekirse metal, sağlam ve doğru konumlandırılmış bir merdiven kullanın.

Mikrodalga, su ısıtıcı ve tost makinesi tek bir prizde mi?

Elektrik prizlerini aşırı yüklemeyin.

Su alanlarının yakınında kaçak akım rölesi kullanın.

BANYO

Banyoda elektrikli aletler için uzatma kablosu kullanılıyor mu?

Banyoda mutlaka topraklanmış prizler kullanın.

Paspas kayıyor mu?

Kullanılan paspasların zemine sabitlenmiş, kaymaz olduğundan emin olun.

Zemin ıslak mı?

Zemini kurulaştırın.

Sıklıkla ıslanan zeminin suyunun emilmesi için paspas yerleştirin.

Banyo ve tuvalet ergonomik mi?

İhtiyaç duyulan yerlere tutunma çubukları ve kolaylaştırıcı ekipmanlar yerleştirin.

Şampuan kutusu ve sabun duşun kenarında mı?

Duş/Küvet zeminine kaydırmaz yerleştirin.

Duvara sabitlenmiş sıvı banyo sabunu ve saç ürünleri kullanın.

Tıraş makinesi musluğun hemen yanında mı?

Elektrikli cihazları asla su yakınında kullanmayın.

Kurutma makinesi kullanım süresi uzun mu?

Yaş aldıkça cilt hissi azalır ve ısı hissedilmez. Yanıklara dikkat.

Yol üzerinde fazla eşya ve mobilya var mı?

Destek almak, tutunabilmek için mobilyaları düzenleyin.

Gereksiz ve fazla eşyaları yoldan kaldırın.

Zeminde basamak gibi yükselti farkları var mı?

Hareketi kolaylaştırmak için bu yüzeyleri değiştirin.

Değişmeyen yerleri renkli, farklı dokulu şeritlerle işaretleyin.

ANA YAŞAM ALANLARI SALON

Elektrikli ısıtıcı pedler kullanılıyor mu?

Cilt hissini uyuşturabilecek krem veya merhemler uyguladıktan sonra asla kullanmayın. Cilt yanıklarına sebebiyet verebilir.

Yatak odasında yeterince boş alan var mı?

Korkuluk, parmaklık ve yürüyüş cihazları gibi ihtiyaçlar için düzenleyin. Düzenleme hareketi kısıtlanamalı

Aile Afet Planı / Acil durumlar için yapılması gerekenleri gözden geçirin.

Komodinun üzerinde ve çekmesinde neler var?

Acil durumlarda kullanılabilecek telefon

uzaktan kumandalar

El feneri ve yedek piller

YATKAS

Ev telefonu sabit mi?

Kablosuz telefon veya erişimi kolay paralel hat edin.

Birden fazla kablo bütün odaya dağılıyor mu?

Kabloların altına yerleştirmeyin.

Ekstra prizler ve telefon hattı döşeyin.

Salonda tek bir priz mi var?

Tamir edin veya değiştirin. (Hasarlı mobilyalar birden fazla ev kazasının düşme, çarpma, yarılanma önünü açar.)

Kırık dökük veya hasar almış mobilyalar var mı?

Evde Güvenli Adımlar

ÇOCUKLAR

GİRİŞ ÇIKIŞ KORİDOR MERDİVEN

Merdivenlerde ve döşemelerde gevşeme/kırık var mı?

Gevşek zeminleri onanın

Tırabzanların arasından başı veya tamamı geçebiliyor mu?

Tırabzanlar 10 cm'den daha geniş olmamalıdır.

Tırabzanlara tırmanabiliyor mu?

Tırabzanların yüksekliği 1,2 m veya daha yüksek olmalıdır.
Plastik koruyucu gibi güvenlik cihazları kullanın.
Gerektiğinde bebek güvenlik kapısı kullanın.

Koşarken eşyalara çarpıyor mu, takılıyor mu?

Mobilyaları ve tablo gibi aksesuarları duvara sabitleyin.

Üzerine düşebilecek ağır eşyaları kaldırın.

Dış kapıdan rahatlıkla çıkıyor mu?

Çocuk güvenlik cihazları veya kilimleri kullanın.

Bütün dolapları ve çekmeceleri açabiliyor mu?

Özellikle keskin ve kırılabilir eşyaların bulunduğu yerlere çocuk kilidi yerleştirin.

MUTFAK

Pet şişe içinde deterjan mı var?

Kimyasalları asla kendi kabı dışında muhafaza etmeyin.

Çocukların ulaşamayacağı yerlerde muhafaza edin.

Çakmak tezgâhın üzerinde mi?

Yanıcı maddeleri kilimli bir kutuda veya dolapta tutun.

Elinizin altında ilaç bulunuyor mu?

Çocuğun erişemeyeceği bir yerde muhafaza edin.

Ocağı yakabiliyor mu?

Tüm aletlerde ve cihazlarda çocuk kilimleri kullanın.

Mutfağın yapısal güvenliği sağlamış mı?

Yalnızca topraklanmış prizler kullanın.

Prizleri çocuk güvenlik kilidiyle kapatın.

BANYO

Bornozunu odada mı unuttunuz?

Asla banyoda yalnız bırakmayın.

Çocuğu küvette yerleştirmeden önce gerekli bütün eşyaları alarak banyo zamanınızı planlayın.

Küvette su var mı?

Çocuklar az miktarda suda bile boğulabilirler. Küvette su bırakmayın.

Orta sehpa da küçük, şirin aksesuarlar var mı?

Oyun alanından güvenli olmayan eşyaları kaldırın.

Küçük eşyalar, uzun kordonlar ipler, oyuncaklar tehlikeli olabilir.

ANA YAŞAM ALANLARI SALON

Büyük kutular var mı?

Çocuğun içine girebileceği tuzak alanlarını kaldırın.
Ağır veya kırılabilir eşyaları yüksek raflardan kaldırın.

Atığı yastık herhangi bir eşyayı devirdi mi?

Televizyonları, ağır rafları ve tablo gibi aksesuarları duvara sabitleyin.

Etrafta kablolar var mı?

Çocuğun ulaşabileceği kabloları kaldırın.

Banyo dolaplarına erişebiliyor mu?

Dış macunu vb. günlük kullanılan eşyaları güvenli bir yere koyun.

Dolaplarda güvenlik kilimleri kullanın.

Musulğun sıcak/soğuk ayarını biliyor mu?

Su güvenliğini öğretin.

Kimse olmadığında suda oynamaması gerektiğinin bilincinde olsun.

Hangisi sıcak hangisi soğuk öğretin.

YATDAKISI

Odaya geldiğinde kızarma, döküntü, öksürük vb. tepkileri oluyor mu?

Yastık, yorgan, kıyafet veya oyuncaklardan herhangi biri alerjiye yol açabilir. Doktorunuzla görüşerek bunları tespit edin ve değiştirin.

Küçük parçalı oyuncakları var mı?

Güvenli olmayan eşyaları kaldırın.

Ağır ve keskin eşyaları kaldırın. Mobilyaların keskin alanlarını kapatın.

Mobilyaların yerleşimi uygun mu?

Yatağı pencere kenarına yerleştirmeyin.

Kolayca üzerine çıkabileceği eşyaları camın altına yerleştirmeyin.

Pencerelere ulaşabiliyor mu?

Gerektiğinde kapılarda, pencerelerde ve pencerelerde çocuk güvenlik kilimlerini kullanın.

Alçak pencerelerde veya çocuk oyun alanındaki kapılarda temperli cam kullanmayı düşünün.

Şömine var mı?

Şömineyi veya diğer ısıtma kaynaklarını örtmek için bebek güvenlik kapısı veya tırabzan gibi çocuk güvenlik cihazları kullanın.

Prize kalem sokmayı denedi mi?

Elektrik prizlerini çocuk güvenlik kilimleriyle kapatın.