



Сделай дом безопасным



на кухне

Не занимайся приготовлением пищи в одиночестве

Старайся пользоваться микроволновкой, установи датчик пожара

Пользуйся небьющей посудой

Будь внимателен с горячим, не носи кастрюли/чайник с кипятком

в спальне

Используй сигнализаторы приступов для оповещения близких или будь в комнате с кем-либо

Спи на боку с капой

Пользуйся низкой кроватью, подушкой против удушья, отодвинь тумбочку и другие предметы



в ванной

Не закрывайся

Обеспечь наличие резинового коврика, спецтабурета, смесителя с термостатом, надувного круга на шею, душа и поручня на присосках

Старайся принимать душ, а не ванну

Утопление в ванной, водоеме, бассейне, на рыбалке - самая частая причина смерти у человека с эпилепсией



дома

Установи защиту на углы мебели, экраны на батареи отопления

Не пользуйся кухонными приборами и электроинструментом один

Держи полы свободными от проводов, игрушек, носи антискользящие носки

Постели ковровое покрытие



Безопасность в пути

не занимайся скоростным, боевым, подводным спортом



носи эпишлем



плавать в жилете и под присмотром



на рыбалку и купаться только с другом



имей при себе лекарство



не садись за руль



путешествуй с тем, кто знает как тебе помочь

опасайся высоты



опасайся огня



опасайся механизмов



активируй родным свой GPS, режим SOS, датчик падения



носи инфобраслет, инструкцию для окружающих при приступе

