Дома: сделайте защиту на острые углы столов, мебели, поставьте экраны на батареи отопления, держите полы свободными от лишних предметов, используйте мягкое покрытие на полу, не пользуйтесь кухонными приборами и электроинструментом один, распознайте ауру перед приступом и лягте набок.

Путешествуйте безопасно: не садитесь за руль при эпилепсии, путешествуйте с тем, кто знает, как помочь. Берите лекарство в ручную кладь и запас на непредвиденный случай, носите инфобраслет и инструкцию при приступе для окружающих (подробнее на тбэ.com). Плавайте и рыбачьте в жилете под присмотром. Выберите безопасный спорт, НЕ скоростной, боевой, подводный (например, бокс и велосипед могут вызвать травму, которая усугубит болезнь). Откройте родным поиск своего смартфона по GPS, активируйте SOS режим, датчик падения на смартфоне. Не залезайте высоко, не подходите к обрыву, краю платформы, костру. Носите защитный ободок, каскетку, эпишапку, эпибейсболку, чтобы уменьшить риск травматизма головы.

**Рекомендации по безопасности при эпилепсии**

**Нужно звонить 103 если:** дыхание после приступа эпилепсии не восстанавливается, имеются повреждения и раны, произошел приступ в воде, приступ длится более 5 минут, после первого приступа сразу возникает повторный приступ эпилепсии, при беременности, при сопутствующем диабете или другой серьезной болезни.

**Сделайте свой дом более безопасным.**

На кухне: не занимайтесь приготовлением пищи в одиночестве, пользуйтесь микроволновой печью, небьющейся посудой. Осторожнее с горячей едой и напитками

В ванной: принимайте душ вместо ванны. Спецтабурет уменьшит риск травмы головы. Не закрывайтесь, положите резиновый коврик, используйте смеситель с термостатом, выньте пробку из ванны (утопление в ванне - самая частая причина неожиданной смерти у человека с эпиприступами)

В спальне: используйте сигнализатор приступов (Empatica Embrace, Openseizuredetector, SeizAlarm, Epihunter, Seizario и др.), видеоняню, монитор дыхания для оповещения близких или будьте с кем-либо в комнате (синдром внезапной смерти SUDEP случается наиболее часто во сне). Спите на боку с каппой на антиудушающей подушке, пользуйтесь низкой кроватью, отодвиньте ее от ночного столика и острых предметов.

**Правила поведения.**

1 Принимайте лекарства вовремя, каждый день в назначенное время. У людей с неконтролируемыми приступами вероятность внезапной смерти в 40 раз выше.

2 Ведите дневник приступов, сохраняйте результаты всех анализов, записывайте вопросы врачу, предоставьте видео приступа врачу. ПЭП отменяется постепенно только врачом.

3 Разработайте личный план действий для контроля над приступами и обсудите его со своим доктором, семьей, друзьями, учителями, коллегами.

4 Помните о возможных провоцирующих факторах приступов: недосыпание, алкоголь, табак, стресс, мерцания, сладкое, перегрев, шум.

**Структурное подразделение Краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения**

**«Туруханский»**

***663200, Красноярский край, Туруханский район, г. Игарка, 2-й мкр, д.22,***

***тел. 8 (39172) 2-34-42***

***Сайт:*** [***https://cso-uszn54.ru/***](https://cso-uszn54.ru/)

***E-mail:*** [***cso@krasmail.ru***](mailto:cso@krasmail.ru)

