

LA CASA E' IL TUO LUOGO DI VITA!

RENDILA SICURA

Gli incidenti domestici sono la prima causa di infortuni negli anziani
soprattutto per le donne!!!

Con semplici accorgimenti, la casa può diventare un luogo più sicuro

ATTENZIONE!!!



- Controlla di aver spento i fornelli
- Evita manici delle pentole rivolti verso l'esterno
- Distacca gli elettrodomestici dall'alimentazione elettrica e posizionali in luogo sicuro dopo l'uso



- Illumina tutti gli spazi della casa
- Non ingombrare i punti di passaggio



- Evita di salire su sedie o scale instabili



- Utilizza sempre tappeti antiscivolo
- Attenzione ai prodotti che potrebbero rendere i pavimenti scivolosi



CONSIGLI UTILI



- Indossa scarpe chiuse anti-scivolo anche in casa
- Fai un controllo periodico di vista e udito
- Installa maniglioni nella doccia e nella vasca
- Usa sedili per la doccia



- Mantieni un'attività fisica regolare per rafforzare i muscoli e l'equilibrio



- Verifica periodicamente con il tuo medico i farmaci che assumi e attieniti alle modalità prescritte



NUMERO UNICO
PER TUTTE
LE EMERGENZE



LA PREVENZIONE
E' LA CHIAVE PER VIVERE IN AUTONOMIA E SICUREZZA