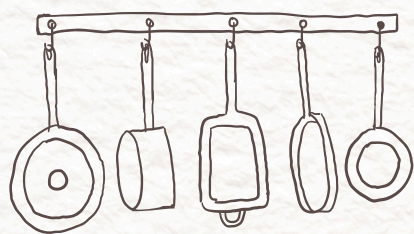


Cucina



★ Controlla sempre di aver spento i fornelli e gli elettrodomestici!

★ Controlla la scadenza degli alimenti e cuocili bene!

Bagno



★ Fai installare i maniglioni.
La stufetta: ricorda sempre di spegnerla e di tenerla lontano dall'acqua!

★ Usa tappeti antiscivolo.
Usa sgabello e gommini antiscivolo nella doccia o nella vasca da bagno.
Controlla sempre la temperatura dell'acqua per evitare ustioni.

Soggiorno



★ Per evitare gli ostacoli illumina bene la tua casa e usa correttamente gli occhiali.
Evita i tappeti.

★ Non salire su sedie o sgabelli!
Evita di lasciare fili e prolunghe nei punti di passaggio.

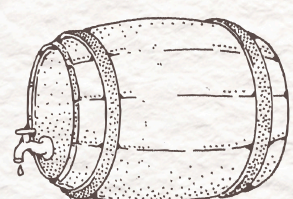
Camera da letto



★ Assumi sempre i farmaci come indicato dal tuo medico.
Accertati di riuscire a raggiungere il comodino facilmente dal letto.

★ Usa scarpe comode, ben allacciate sul piede e con una buona aderenza.
evita l'utilizzo di tappeti.

Cantina



★ Controlla che i tuoi utensili per il fai da te siano a norma.

★ Fai installare i corrimani nelle scale!
Controlla che il pavimento sia asciutto e senza dislivelli!

Giardino



★ Scala portatile: meglio usare quelle a libro e con i piedini antiscivolo.
Assicurati che sia aperta correttamente su un piano stabile!

★ Non accendere il fuoco in presenza di vento e non utilizzare alcol!
Non avvicinarti troppo al fuoco!

COME PREVENIRE GLI INCIDENTI DOMESTICI NEGLI ANZIANI



... OLTRE A METTERE IN SICUREZZA LA TUA CASA , COME PUOI PREVENIRE?

L'attività fisica aiuta a prevenire le cadute: permette di migliorare la forza muscolare, l'equilibrio e la coordinazione nei movimenti.

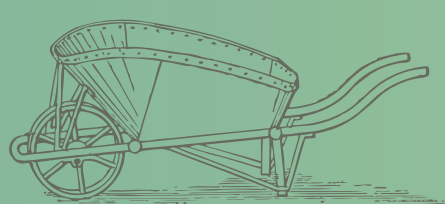
Fare attività fisica non significa essere degli atleti!
Anche attraverso le normali occupazioni della vita quotidiana — fare la spesa, le pulizie, preparare i pasti — si può mantenere un adeguato livello di movimento.

Scegli occupazioni che ti piacciono e da fare in compagnia: migliorerà anche l'umore!

Programma Predefinito PP5 «Sicurezza negli ambienti di vita»
Referente Aziendale di Piano Dott.ssa Maria Costanza Ciancarelli

**NUMERO DI
EMERGENZA
UNICO**

112



Dott.ssa Letizia Masci
Coordinatore Aziendale del Piano Aziendale della Prevenzione (PAP)
Realizzazione a cura di:
Dott.ssa Maria Costanza Ciancarelli
Dott.ssa Maria Letizia Mazza