



CASA SEGURA PREVENÇÃO DE QUEDAS

A queda pode levar a **consequências** graves como **fraturas ou morte**. É importante desenvolver estratégias de **prevenção** e criar de um **ambiente seguro** e um **estilo de vida saudável**.



A MELHOR FORMA DE EVITAR UMA QUEDA É PREVENIR!

ILUMINAÇÃO

Boa iluminação.
Interruptores acessíveis.
Luzes de presença.
Cortinas claras.
Fios elétricos presos à parede.

CHÃO/PISO

Piso anti-derrapante.
Chão livre de obstáculos.
Evitar uso de tapetes decorativos.
Uso de tapetes anti-derrapantes no duche.

CONFORTO

Altura da cama adequada.
Uso de colchão adequado.
Uso de almofadas.
Altura de sofás e cadeiras adequada.
Evitar cobertores/botijas elétricos.

APOIOS

Colocação de:
Corrimão de apoio nas escadas.
Banco de apoio no duche.
Barras de apoio junto à sanita/duche.
Uso de calçadeiras.

ARRUMAÇÃO

Disposição correta da mobília.
Fixação de mobília pesada e/ou alta.
Evitar objetos em sítios de difícil alcance.
Não empilhar objetos/pertences.

TECNOLOGIA

Uso de:
Câmaras.
Alarmes de segurança/incêndio.
Sensores.
Plataformas elevatórias.
Elevadores.

EM CASO DE QUEDA CONTACTAR:



SCAN ME

EM CASO DE EMERGÊNCIA MORADA:

