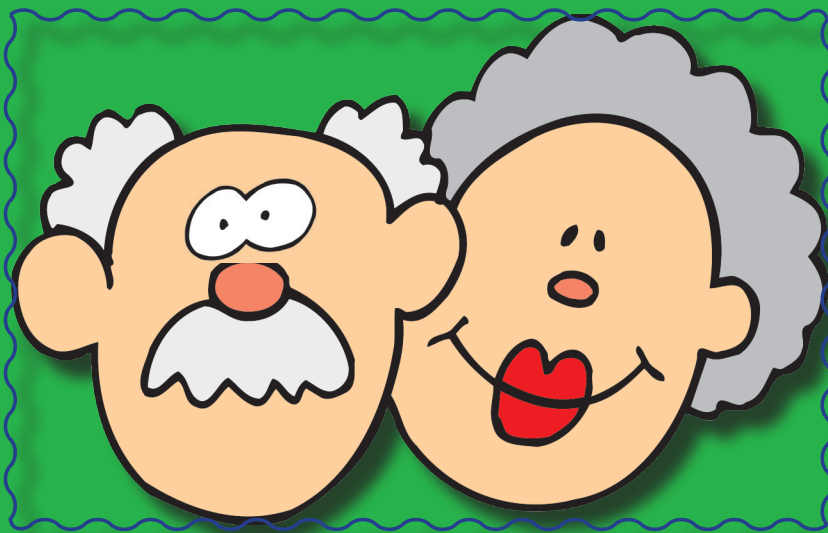




9 consigli per una casa sicura



La vecchiaia non è una malattia..
ma l'occasione per prendersi maggior cura di se stessi e soprattutto..
godere dei piccoli piaceri della vita!



9 consigli per una casa sicura

ILLUMINAZIONE

Illumina bene la tua casa e installa luci di emergenza.

TI AIUTERANNO A EVIDENZIARE GLI OSTACOLI

PAVIMENTI

Non usare la cera, elimina tappeti inutili, usa le retine ferma tappeto, usa i tappetini antiscivolo in bagno.

EVITERAI DI SCIVOLARE O INCIAMPARE

CORRIMANI E MANIGLIE

Falli installare nei luoghi rischiosi: bagni e scale.

AVRAI UN APPOGGIO SICURO



ELETTRICITÀ – GAS

Accertati che gli impianti siano certificati a norma di legge, e ben funzionanti.

EVITERAI FOLGORAZIONI, INCENDI, ESPLOSIONI, INTOSSICAZIONI



ACQUA

Installa miscelatori: **EVITERAI DI USTIONARTI**

Fai controllare l'impianto idrico: **EVITERAI PERDITE IDRICHE E ALLAGAMENTI**

FUOCO

Installa un parascintille nel caminetto, tieni lontano da fonti di calore tende, stracci, fiori finti e usa con cautela le candele.

EVITERAI DI MANDARE A FUOCO LA CASA



MOVIMENTO

Fai regolare attività fisica, evita i movimenti bruschi.

DIMINUIRÀ IL RISCHIO DI CADUTE

OCCHIALI

Controlla regolarmente la vista, fai un corretto uso degli occhiali.

TI AIUTERANNO A SAPERE COSA FAI E DOVE METTI I PIEDI

FARMACI

Segui sempre le indicazioni del tuo medico, non sospendere e non variare di tua iniziativa le terapie, non prendere farmaci consigliati da amici e conoscenti.

EVITERAI DI METTERE A RISCHIO LA TUA SALUTE



L'invecchiamento è un processo naturale della vita e si realizza gradualmente secondo tempi e modalità proprie per ciascun individuo. L'importante è trovare un modo per compensare i cambiamenti del del nostro corpo e questo è possibile anche adattando la nostra casa. Le stanze dove ci muoviamo possono favorire o provocare gli incidenti domestici.

NUMERI UTILI *(operativi 24 ore su 24)*

EMERGENZA SANITARIA	118
VIGILI DEL FUOCO	115
PRONTO INTERVENTO POLIZIA	113
PRONTO INTERVENTO CARABINIERI	112
CENTRO ANTIVELENI	
Ospedale Niguarda di Milano	02.66101029
Policlinico Gemelli di Roma	06.3054343

Quando chiedi aiuto ricordati di:

- dare indicazioni precise, indica dove ti trovi e cosa ti è accaduto
- attendi i soccorsi con calma



Sicuri si può!

CAMPAGNA REGIONALE PER LA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI
A CURA DELLA ASL8 - SERVIZIO IGIENE E SANITÀ PUBBLICA
ottobre 2022