

AUMENTA LA SICUREZZA IN CASA ATTIVA I CERCHI DELLA PREVENZIONE

Gli incidenti domestici sono sempre in agguato.
Per ridurre il rischio e vivere meglio i tuoi anni, puoi attivare i tre cerchi della prevenzione:

- 1. Assicurati che gli impianti siano ben funzionanti e a norma:** elettricità e gas sono i più importanti
- 2. Fai attenzione al tuo comportamento:** impara a riconoscere e a prevenire le situazioni pericolose
- 3. Tieniti in forma.** Una dieta adeguata e una vita attiva migliorano la tonicità e l'equilibrio e riducono il rischio di caduta

ARGENTO ATTIVO

Per pulire i vetri o cambiare le tende chiedi aiuto!
Potresti perdere l'equilibrio e cadere.



DAI VITA AI TUOI ANNI IMPARA A PREVENIRE GLI INCIDENTI IN CASA



Togli i tappeti dai luoghi di passaggio. Così eviti di inciampare e cadere.



Indossa ciabatte con la suola in gomma e una vestaglia che non intralci i tuoi movimenti.



Rendi più sicure le scale con il corrimano e le strisce anti-scivolo sui gradini.



Accendi sempre la luce prima di fare le scale o entrare in una stanza buia.



Durante la notte tieni una luce sempre accesa in camera da letto.



Rendi la doccia più sicura con il tappeto anti-scivolo e il maniglione al muro.



In giardino e in cantina, tieni in ordine i tuoi attrezzi da lavoro.



Fai attenzione a non avvicinare i tessuti infiammabili ai fornelli, potrebbero prendere fuoco.