



Cuidado com os movimentos inesperados e rápidos dos animais e das crianças, que se podem colocar á frente e originar quedas.

O chão deve estar limpo e seco. No chão encerado, usar cera anti-derrapante.



As portas dos armários e as gavetas devem estar sempre fechadas.



Unidade Saúde Familiar Arandis
Rua Fernando Barros Leal – Urb. Conquinha
2560-253 Torres Vedras
<http://arandisusf.wix.com/usfarandis>
Tel:
261 336 373(Ala A);
261 336 371 (Ala B)
Email: arandis.usf@gmail.com



Elaborado por:

Paula Malvar
Médica de Família

Prevenção dos Acidentes Domésticos dos Idosos



Manter os utensílios elétricos em boas condições de funcionamento.

Não mexer nos aparelhos elétricos ou tomadas com as mãos húmidas.

Evitar a sobrecarga das tomadas com muitas fichas.

Virar as pegas das frigideiras e tachos para a parte de dentro do fogão.

As lareiras, fontes de calor com chama e superfícies aquecidas a mais de 45°C, devem ter sempre uma grade de proteção.

Deve existir pelo menos um detetor de fumos em cada habitação.

Usar assentos de sanita elevado e barras de proteção na sanita, chuveiro e banheira.

Usar tapete anti-derrapante na banheira e no chuveiro.



Várias são as medidas que podem ser tomadas não só para aumentar a segurança em casa, mas também para prevenir os acidentes:

- ❖ Deve fazer uma alimentação equilibrada e atividade física regularmente para melhorar a condição física.
- ❖ Deve tomar apenas os medicamentos prescritos pelo médico e nas doses indicadas.
- ❖ As embalagens dos produtos perigosos devem estar bem identificadas e sinalizadas (sempre na embalagem de origem).
- ❖ Nunca utilizar embalagens que possam sugerir outro conteúdo. Por exemplo, não utilizar embalagens vazias de produtos alimentares para produtos químicos.
- ❖ Usar calçado bem ajustado, com sola anti-derrapante e saltos largos.
- ❖ Remover os objetos do chão onde possa tropeçar. Os fios elétricos ou de telefone devem ser fixados à parede.
- ❖ Iluminar toda a casa convenientemente. Os interruptores devem estar em locais acessíveis.

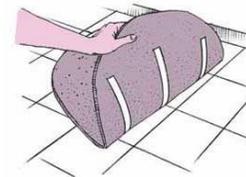
Deixe uma luz de presença acesa durante a noite

- ❖ As escadas devem ter corrimãos e degraus anti-derrapantes.
- ❖ Não colocar objetos nas escadas. O último degrau deve ser marcado com tinta ou papel auto-colante luminoso.
- ❖ Usar dispositivos de compensação quando apresenta alterações de equilíbrio e marcha (canadianas, andarilhos).



- ❖ As soleiras da porta devem estar niveladas com o pavimento.
- ❖ Conserte os locais com piso irregular, quer dentro de casa, quer no quintal ou jardim.
- ❖ Os móveis não devem ter rodas nem arestas aguçadas.

- ❖ Os tapetes devem cobrir todo o chão ou possuir forro anti-derrapante.



- ❖ As camas e as cadeiras devem ter uma altura que permita levantar-se com facilidade.
- ❖ As cadeiras devem ter braços laterais de apoio e encosto.
- ❖ Fixar à parede os móveis que sejam usados como apoio.
- ❖ Não usar camisas de noite, robes, cobertores ou colchas muito compridas, pois pode tropeçar.