

## Orientações para Prevenção de quedas no domicílio

### ATENÇÃO:

**TODO CUIDADO, É POUCO! PREVINIR A QUEDA É EVITAR RISCOS!!**



<https://blogpilates.com.br/prevencao-quedas-em-idosos/>

1. É importante retirar do caminho qualquer obstáculo que possa provocar a queda. Então vamos retirar tapetes, passadeiras, caminhos de tecidos, paninhos e objetos pequenos do chão,
2. Precisamos manter o chão seco e evitar usar produtos que deixem o piso escorregadio
3. Organizar a fiação, evitando deixar fios soltos e embolados pela casa.



<https://www.unatiuerj.com.br/cartilha1.pdf>

4. Se possível instalar corrimão em escadas, barra de segurança em banheiros, tapete antiderrapante e fita antiderrapante em escadas,



<https://www.archdaily.com.br/br/923320/como-projetar-banheiros-seguros-para-idosos>

5. Manter sua casinha iluminada facilitando a visualização de situações de risco,
6. Atenção em caso de animais domésticos, eles adoram ficar próximos aos pés de seus donos,

7. Caso utilize muletas, bengalas ou andador é preciso atentar-se para as condições de uso e deixa-los próximo a você!



<https://i.pinimg.com/originals/d6/f2/60/d6f260db586112f3da879f2f89410414.jpg>

8. Não levante bruscamente. O ideal é: Virar-se de lado, senta-se e somente levantar quando sentir-se confiante,
9. Deixe sempre seu telefone próximo
10. Em caso de quedas: tente manter a calma, em caso do telefone estar próximo, ligar para o SAMU (192) e se estiver em condições: acione um familiar e busque a emergência mais próxima.



<https://www.redemuitomaissolidaria.org/wp-content/uploads/Cartilha-Samuzinho.pdf>