



**EM CASO DE
EMERGÊNCIA CONTACTE:**

G.N.R. de Vimioso
273 512 216

Centro de Saúde
273 510 030

Gab. Acção Social CMV
273 518 120

Bombeiros Voluntários de Vimioso
273 512 115



RISCOS DOMÉSTICOS PARA IDOSOS

Breve Guia de Prevenção

Com o andar dos anos, surgem diversas mudanças físicas e psíquicas próprias da idade que aumentam o risco de sofrer acidentes domésticos. Este Breve Guia indica, através de conceitos básicos, onde se encontram os riscos e como evitá-los.

PARA UM LAR MAIS SEGURO

- Nunca deixe uma panela ou frigideira sem vigilância sobre o fogão aceso.
- Adquira o hábito de verificar se os botões do fogão estão fechados antes de se deitar.
- Se detectar odor a gás ou suspeita que haja uma fuga, não acenda a luz, porque pode provocar uma explosão.
- Não sobrecarregue as tomadas e desligue os electrodomésticos quando acabar de os usar.
- Procure não colocar móveis nas zonas de passagem. A desordem pode provocar quedas.
- Antes de tomar um medicamento, veja qual o prazo de validade.
- Utilize as escadas sempre com a luz acesa.



MOVIMENTAÇÃO SEGURA

- Ao subir e descer escadas, apoie-se nos corrimões e pegas, se existirem.
- Ao sentar-se e levantar-se utilize sempre de um assento utilize sempre os braços ou pontos de apoio como suporte.
- Para entrar e sair da cama sente-se primeiro e faça movimentos lentos.
- Procure realizar sentado a maior parte das actividades domésticas que puder, como passar a ferro, descascar batatas... e sempre com uma boa iluminação; assim evitará perdas de equilíbrio e tonturas.