

PREVENZIONE DELLE CADUTE IN AMBITO DOMESTICO

Ecco alcune «pillole» per la tua sicurezza ...



**Non stare
al buio**



**Illumina
sempre
tutte le zone
di casa**



**Non salire
su sgabelli o
sedie**



**Posiziona
gli oggetti
usati più
frequentemente
negli scaffali
più bassi**



**Non lasciare
cavi elettrici
e altri oggetti
sul pavimento**



**Libera il
pavimento
da possibili
ostacoli**



**Evita l'utilizzo
di "pantofole"**



**Indossa
scarpe
comode e
con soles non
scivolose**



Il pavimento, la vasca e il piatto doccia del bagno possono essere scivolosi



Asciuga sempre le superfici e utilizza dispositivi antiscivolo

Ancora qualche consiglio ...

**Fai attività fisica
regolarmente;
gli esercizi ti rendono più
forte e aumentano
l'equilibrio!**

**Partecipa ai gruppi di
cammino o ad altre
attività disponibili nella
tua comunità!**





A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

S.C. Igiene e Sanità Pubblica

S.S. Igiene dell'Abitato

Sede di Moncalieri

Tel. 0116930500

**La risposta telefonica é attiva, digitando il tasto 2,
lunedì e giovedì dalle 13.30 alle 15.30**

E-mail: isp.abitato@aslto5.piemonte.it