



Por su seguridad lista para la prevención de caídas en el hogar

AFUERA DE LA CASA

- las escaleras y los caminos están parejos y nivelados
- la zona está bien iluminada
- los pasillos están despejados
- pasamanos instalados
- Se utilizan dispositivos de ayuda para caminar
- calzado a la medida y antideslizante

EN EL BAÑO

- fije un tapete de bañera antideslizante
- mantenga los pisos secos
- ilumine adecuadamente la habitación
- asegure las alfombras con cinta antideslizante
- instalar pasamanos y barras de apoyo

EN LAS HABITACIONES

- lámpara al alcance de la mano
- luces nocturnas en los pasillos
- teléfono móvil/portátil al alcance de la mano
- cables mantenidos en orden
- objetos de uso cotidiano accesibles
- mantener el piso despejado

para más información y recursos visite: ruhealth.org/falls



FALL PREVENTION
PROGRAM

Riverside
University
HEALTH SYSTEM



RIVERSIDE COUNTY
OFFICE ON AGING