SISTEMA SANITARIO REGIONALE

ASL ROMA 2

REGIONE LAZIO

Prevenzione infortuni domestici e stradali over 65

Segui queste semplici regole

1. Fai regolare esercizio fisico
2. Controlla sempre i farmaci con il medico
3. Controlla regolarmente udito e vista
4. Usa un bastone adatto alla tua altezza
5. Indossa scarpe con suole non scivolose
6. Non ti alzare velocemente dal letto
7. Non salire su sgabelli, sedie o scale
8. Limita l'assunzione di alcool

Rendi più sicura la tua casa

Accendi sempre la luce in tutte le zone della casa

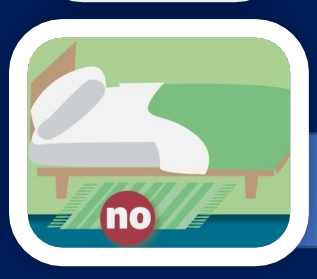
Utilizza sedie o poltrone con braccioli e schienali dritti

Installa corrimani in bagno, doccia e ai lati delle scale

Evita di passare la cera sui pavimenti

Elimina mobili instabili e cavi elettrici sui pavimenti

Rimuovi tutti i tappeti nelle stanze



E per strada…

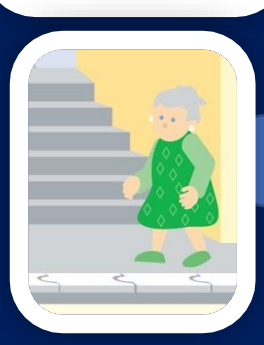
Fai attenzione ai veicoli in movimento

Ricorda che le luci possono abbagliarti e farti cadere

Utilizza sempre attraversamenti pedonali con semaforo

Fai attenzione agli scalini, alle rampe ed alle scale mobili

Evita di camminare su superfici irregolari



Piano Regionale di Prevenzione Lazio 2021-2025