

La Prevención de Heridas en la Casa

Las caídas son la causa principal de heridas y hospitalizaciones entre el mayor de edad. Una mayoría de caídas pasa en la casa. Estas siguientes pautas pueden ayudarle a crear una casa sin caída:

- Aplique la cinta antideslizante en el borde de escalera.
- Quite todo los muebles innecesarios.
- Asegure cuerdas eléctricas y telefónicas a la pared.
- Instale la alfombra de montón delgada, es más fácil andar que el montón grueso y mas cuidadoso que mantas de tiro.
- Si usted usa mantas de tiro, los asegure al suelo con la cinta de doble cara.
- Manténgase suelos secos.
- Asegúrese que el camino está claro alrededor de los muebles. Quite cualquier riesgo como revistas, zapatos o cualquiera cosa que alguien podría tropezarse.

Esta información le es traída por el programa de Racine County Triad. Triad es una cooperativa de personas mayores, aplicación de la ley, y otras agencias que trabajan juntos para mejorar las vidas de mayores en nuestra comunidad. Para más información sobre la Triad, por favor llame 262-598-4140.

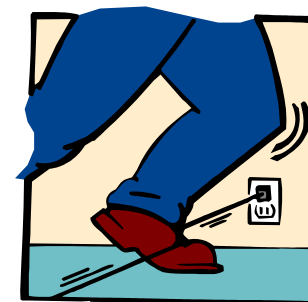


Racine County Triad
6216 Washington Avenue
Suite G
Racine, WI 53406

Racine County Triad

La Prevención de Heridas en la Casa

*Older Adults, Law Enforcement
and Agencies Working Together*



Have your healthcare provider check you medications (over-the-counter and prescription) to check for interactions that may cause unbalance or other health issues.

www.RacineTriad.org

262.886.9612
800.201.9490

Lista de comprobación de Prevención de Herida

- ✓ Guardo los pasillos y las escaleras bien encendidas y sin objetos en el suelo.
- ✓ Tengo suelas antideslizantes en mis zapatos y zapatillas.
- ✓ Mi casa esta bien encendida y uso luces de la noche para encender pasillos y áreas alrededor de dormitorio y cuartos de baño.
- ✓ Compruebo mi electro domestico y cuerdas de extensión para estar seguro que ellos no son deshilachados o sobrecargados en las salidas.
- ✓ Mi tina y ducha tienen una base antideslizante.
- ✓ Cuando termino de bañarme apago el agua caliente primero para no ser quemada accidentalmente.
- ✓ Tengo mi físico completo y la visión comprobada anualmente.
- ✓ Me aseguro que mi audífono trabaja correctamente y mis gafas son limpias entonces soy capaz de ser mejor consciente de mis alrededores.
- ✓ Tengo barandillas seguras y robustas en huecos de la escalera.

- ✓ Limpio las derramadas inmediatamente entonces nadie se resbala y se cae en ellas.
- ✓ Tengo detectores de humo trabajadores en cada nivel de mi casa incluso mi sótano.
- ✓ Llevo un teléfono sin hilos o tengo otro sistema de señal para cuando estoy en casa solo al caso que necesite ayuda.
- ✓ He examinado el folleto de Seguridad de Fuego de la Tríada y sigo las puntas de seguridad puestas en una lista que están alistadas con cuidado.
- ✓ Tengo mi juego de termostato de agua caliente debajo de 120 grados Fahrenheit.
- ✓ Uso un taburete de paso estable, no una silla, para alcanzar anaqueles altos.
- ✓ Tengo el interruptor de recorrido de falta de tierra (GFCI) salidas en mi cuarto de baño así como en mi cocina, lavadero y taller.



- ✓ Arreglo problemas de seguridad inmediatamente entonces no hacen daño a nadie, incluso a mí.

Otras Puntas Importantes

- ✓ Las barandillas y los asientos de ducha pueden ser provechosos en la tina o ducha, sobre todo si usted se cansa fácilmente bañándose.
- ✓ Ajuste los muebles entonces estos no se moverán de ser apoyado en.
- ✓ Use productos de limpieza que no contengan cera en los suelos.
- ✓ Instale rieles donde alguien puede tener en apoyar extra, como vestíbulos largos.
- ✓ Cubra todos los bordes agudos o esquinas con amortiguar de goma.
- ✓ Lea el folleto de Seguridad y Seguridad de Casa de la Tríada y programe un Control de Seguridad de Casa con su policía local o Departamento del Sheriff.



Infórmate de nuestros otros folletos para información acerca del Cuidado del Hogar y Seguridad, Cuidado del Incendios, La Cuidadosa Preparación de la Comida, y otros disponibles por Triad. Llámenos para sus copias gratis.