

Não deixe a vovó cair

NA ESCADA

Instale corrimão

Ilumine o início e o fim da escada

Use fita antiderrapante nos degraus

NO BANHEIRO

Instale barras de apoio

Coloque cadeira firme dentro do box

Use tapetes emborrachados e piso antiderrapante

Ajuste a altura do vaso com plataformas de aumento

NA COZINHA

Mantenha sempre o chão seco e limpo

Utilize armários baixos organizando os vasilhames em locais de fácil acesso

Deixe fixado o número do serviço de urgência SAMU 192



NO QUARTO

Ilumine adequadamente o ambiente

Ajuste a altura da cama e utilize colchão mais firme

Fixe o tapete debaixo do móvel ou retire-o do ambiente

Utilize cadeira ou poltrona com apoio para os braços que sejam firmes e com a altura adequada

NA SALA

Fixe o tapete debaixo do móvel ou retire-o do ambiente

Fixe os fios (telefone, TV, som) nas paredes ou rodapés

Retire os móveis e objetos da área de circulação

Autoria:

Laila Carine Ferreira Lodi Junqueira, Camila Maia de Araújo

Referência:

Baseado no aplicativo "Não deixe a vovó cair" disponível para download gratuito na Google Play.