



# Prevención de caídas

## Todo el mundo

### Corregir Peligros

- Mejorar la iluminación
- Eliminar los peligros de tropiezos de los espacios interiores y exteriores. Estas incluyen las alfombras, el desorden en las escaleras, los cables eléctricos.
- Hacer que los pasillos estén bien iluminados y libre de desorden.
- Tener pasamanos segura en ambos lados de las escaleras.

### Bañera y ducha prevenir resbalones y caídas

- Coloque una alfombra de caucho resistentes dentro y fuera de la bañera y ducha.
- Instale barras para agarrarse al entrar y salir de la bañera o ducha.
- Asegúrese de que no hay contenedores de vidrio y nada con bordes afilados cerca de la bañera o ducha.

## Adultos Mayores

### El ejercicio regular

- Considere la posibilidad de programas que aumentan la fuerza y mejorar el equilibrio, tales como el Tai Chi.

### Medicamentos

- Pregunte a su médico o farmacéutico que revise sus medicamentos con el fin de reducir los efectos secundarios y asegurarse de que es seguro tomarlos juntos.
- Pregunte a su médico si hay algún medicamento que no necesita tomar más tiempo.

### Salud

- Hágase examinar los ojos por un oftalmólogo al menos una vez al año.

### Pedir Ayuda

- Llame para pedir ayuda de inmediato si usted se lesiona en una caída.
- Llame al 9-1-1 si se lesiona, las personas que responden a que revise y lleve al hospital si es necesario.
- Si recibe ayuda rápidamente después de una caída, puede reducir el riesgo de ser hospitalizado en un 26% y el riesgo de muerte en más del 80%.

ALARMAS DE HUMO SALVAN VIDAS

Monóxido de carbono SALVAR VIDAS

Un público de seguridad contra incendios Mensaje del Departamento de Bomberos de Bloomington  
SU SEGURIDAD ES NUESTRA MISIÓN Fuente de Información: Consejo de Seguridad en el Hogar



Orgullosamente sirviendo BLOOMINGTON desde 1868





# Prevención de caídas

## Conozca sobre nuevas maneras de mantenerse a salvo en casa:

- Los sistemas personales de respuesta de emergencia proporcionan una forma de contactar a alguien en una emergencia.
  - Los sistemas activos, el usuario acciona un botón o tira de una cuerda en busca de ayuda.
  - Los sistemas pasivos utilizan sensores para controlar los movimientos.
- Los teléfonos que son más fáciles de usar puede hacer para pedir ayuda más rápido.

## Los padres y cuidadores de niños pequeños

### Los padres y los médicos son la clave para mantener a los niños seguros en casa!

#### Bebé andadores y escaleras

- Centros de uso estacionario actividad Nunca use andadores con ruedas.
- El uso de hardware montado en las puertas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras.

#### Windows

- Mueva las sillas, cunas y otros muebles lejos de las ventanas.
- Instalar protectores de la ventana o deja de ventana que permite la ventana para abrir no más de 4 pulgadas.

#### Escuchar Superficies

- Crear un lugar seguro para los niños a jugar afuera.
- Vigile a los niños de cerca cuando están en equipos de juego.
- Tienen una superficie protectora en equipos de juego para reducir las lesiones relacionadas con caídas.

#### *Las superficies inseguras*

- Hierba
- La suciedad
- Cemento
- Asfalto

#### *Aceptable superficies:*

- (hace 12 pulgadas de profundidad y cubrir un mínimo de seis pies en todas las direcciones)
- ◆ Triturado de caucho
- ◆ Acolchado de fibra de madera dura o chips
- ◆ La gravilla

ALARMAS DE HUMO SALVAN VIDAS

Monóxido de carbono SALVAR VIDAS

Un público de seguridad contra incendios Mensaje del Departamento de Bomberos de Bloomington

SU SEGURIDAD ES NUESTRA MISIÓN

Fuente de Información: Consejo de Seguridad en el Hogar



Orgullosamente sirviendo BLOOMINGTON desde 1868





# Prevención de caídas

## Bañeras y duchas

- Coloque una alfombra de caucho resistentes dentro y fuera de la bañera y ducha.
- Instale barras para agarrarse al entrar y salir de la bañera o ducha.
- Asegúrese de que no hay bordes afilados.

## Muebles del bebé

- Use las correas de seguridad para mantener al bebé seguro.
- Manténgase al lado de la mesa para cambiar pañales o trona-las correas por sí sola no protegerá a un bebé saltones.
- Coloque al bebé-las compañías en el suelo, no en un mostrador o mesa.

## Atención de emergencia

- Nunca trate de mover un niño que parece ser gravemente herido de una caída.
- Llame al 9-1-1
- Administrar resucitación cardiopulmonar si el niño no está respirando.

## Medicamentos ... Encontrar el balance saludable

¿Alguna vez se siente mareado o aturdido? Si esto le sucede a menudo, podría ser un signo de un problema de equilibrio, y si usted tiene una pérdida de equilibrio, no está solo. Los problemas de equilibrio son algunas de las razones más comunes que los adultos mayores buscan la ayuda de un médico. Hay varias razones posibles para la pérdida de equilibrio. Una de las principales causas de problemas de equilibrio en los adultos mayores pueden ser los medicamentos.

Uso de múltiples medicamentos (4 o más) o el uso de medicamentos incorrectamente puede provocar mareos, debilidad y otros efectos secundarios. Algunos medicamentos, como sedantes y algunos antidepresivos y los que ayudan a disminuir la presión arterial, también puede hacer que una persona se siente mareado. Usted debe verificar con su proveedor de atención médica si se observa algún problema al tomar un medicamento. Pregunte si los medicamentos que haya que ajustar o reducir. Su médico o farmacéutico debe ser capaz de obtener el medicamento que necesita mientras trata de reducir los efectos secundarios no deseados. De hecho, cada año que debe recoger todos los medicamentos y llevarlos a su médico o farmacéutico que revise.

ALARMAS DE HUMO SALVAN VIDAS

Monóxido de carbono SALVAR VIDAS

Un público de seguridad contra incendios Mensaje del Departamento de Bomberos de Bloomington  
SU SEGURIDAD ES NUESTRA MISIÓN Fuente de Información: Consejo de Seguridad en el Hogar



Orgullosamente sirviendo BLOOMINGTON desde 1868





# Prevención de caídas

## Caída Lista de Prevención

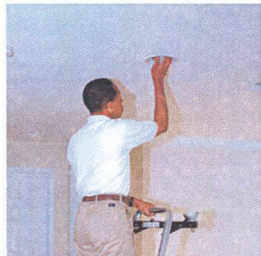
De acuerdo con el Estado de la Seguridad en el Hogar en América™ (2004) llevó a cabo por el Consejo de Seguridad en el hogar, las caídas son, con mucho, la causa principal de muerte por lesiones accidentales en casa. Las caídas representan un promedio de 5,1 millones de heridos y cerca de 6.000 muertes cada año. Caminar a través de su casa para identificar y poner remedio a los peligros potenciales de otoño. Lo que debe buscar:

### PREVENIR CAÍDAS

- Tener pasamanos en ambos lados de las escaleras y escalones. Haga pasamanos que van desde la parte superior de la parte inferior de las escaleras.
- Es fácil tropezarse con las alfombras pequeñas. Con cinta adhesiva en el suelo o no usarlos en absoluto.



- Tienen un montón de luces en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Mantenga las escaleras claro.



ALARMAS DE HUMO SALVAN VIDAS

Monóxido de carbono SALVAR VIDAS

Un público de seguridad contra incendios Mensaje del Departamento de Bomberos de Bloomington

SU SEGURIDAD ES NUESTRA MISIÓN

Fuente de Información: Consejo de Seguridad en el Hogar



Orgullosamente sirviendo BLOOMINGTON desde 1868





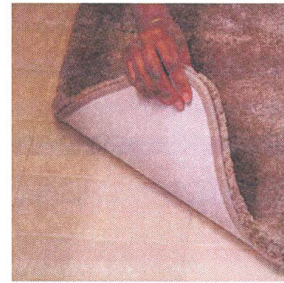
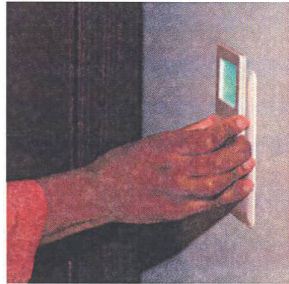
# Prevención de caídas

## Caída Lista de Prevención

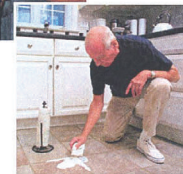
De acuerdo con el Estado de la Seguridad en el Hogar en América™ (2004) llevó a cabo por el Consejo de Seguridad en el hogar, las caídas son, con mucho, la causa principal de muerte por lesiones accidentales en casa. Las caídas representan un promedio de 5,1 millones de heridos y cerca de 6.000 muertes cada año. Caminar a través de su casa para identificar y poner remedio a los peligros potenciales de otoño. Lo que debe buscar:

### PREVENIR CAÍDAS

- Tienen puesta en el dormitorio, salón y baño.
- Tener una alfombra de baño con fondo antideslizante en el piso del baño.



- Tener una estera o tiras antideslizantes en la bañera y ducha.
- Instale barras en la bañera y ducha.



- Limpie los derrames cuando que se produzcan.

ALARMAS DE HUMO SALVAN VIDAS

Monóxido de carbono SALVAR VIDAS

Un público de seguridad contra incendios Mensaje del Departamento de Bomberos de Bloomington  
SU SEGURIDAD ES NUESTRA MISIÓN Fuente de Información: Consejo de Seguridad en el Hogar



Orgullosamente sirviendo BLOOMINGTON desde 1868





# Prevención de caídas

## Caída Lista de Prevención

De acuerdo con el Estado de la Seguridad en el Hogar en América™ (2004) llevó a cabo por el Consejo de Seguridad en el hogar, las caídas son, con mucho, la causa principal de muerte por lesiones accidentales en casa. Las caídas representan un promedio de 5,1 millones de heridos y cerca de 6.000 muertes cada año. Caminar a través de su casa para identificar y poner remedio a los peligros potenciales de otoño. Lo que debe buscar:

### PREVENIR CAÍDAS

- Siempre vigile a los niños pequeños.
- Las rejas de seguridad pueden evitar que un niño se caiga por la ventana. Tienen protectores en las ventanas de arriba. O instalar topes de ventana que permite abrir la ventana de no más de 4 pulgadas.



- Use puertas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Cubra el suelo de equipo de patio de recreo con una capa gruesa (9-12 pulgadas) de mantillo, virutas de madera o material de seguridad.



ALARMAS DE HUMO SALVAN VIDAS

Monóxido de carbono SALVAR VIDAS

Un público de seguridad contra incendios Mensaje del Departamento de Bomberos de Bloomington  
SU SEGURIDAD ES NUESTRA MISIÓN

Fuente de Información: Consejo de Seguridad en el Hogar



Orgullosamente sirviendo BLOOMINGTON desde 1868





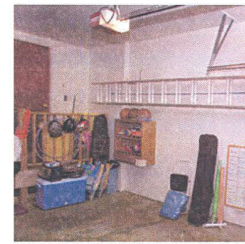
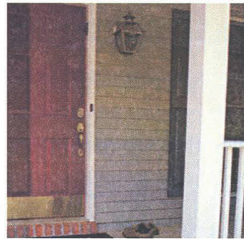
# Prevención de caídas

## Caída Lista de Prevención

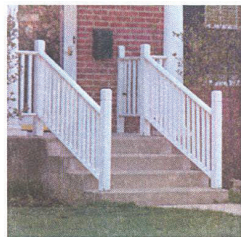
De acuerdo con el Estado de la Seguridad en el Hogar en América™ (2004) llevó a cabo por el Consejo de Seguridad en el hogar, las caídas son, con mucho, la causa principal de muerte por lesiones accidentales en casa. Las caídas representan un promedio de 5,1 millones de heridos y cerca de 6.000 muertes cada año. Caminar a través de su casa para identificar y poner remedio a los peligros potenciales de otoño. Lo que debe buscar: Caída Lista de Prevención

### PREVENIR CAÍDAS

- Ponga las luces brillantes en todas las terrazas y pasarelas.
- Ponga las escaleras después de usarlas. Escaleras de la tienda en sus lados, en un cobertizo o garaje.



- Tener pasamanos en ambos lados de las escaleras.
- Mantenga las aceras y caminos claros, por lo que no viaje.



- Fijar roto o pasos picada y pasillos tan pronto como sea posible.

ALARMAS DE HUMO SALVAN VIDAS

Monóxido de carbono SALVAR VIDAS

Un público de seguridad contra incendios Mensaje del Departamento de Bomberos de Bloomington  
SU SEGURIDAD ES NUESTRA MISIÓN Fuente de Información: Consejo de Seguridad en el Hogar



Orgullosamente sirviendo BLOOMINGTON desde 1868

