



Umbria in Salute



65  
PROGETTO CIVICO  
SPAZI DI PARTECIPAZIONE  
PER UN INVECCHIAMENTO  
ATTIVO



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth

## SICURO DI ESSERE AL SICURO?

Ogni anno in Italia si verificano quasi 4 milioni di **incidenti domestici** che colpiscono soprattutto gli anziani. Si tratta di incidenti comuni e in gran parte facili da prevenire. Per **ridurre i rischi sono sufficienti piccoli interventi**: ricorda che **in tutti i locali** è meglio non trattare i pavimenti a cera, **elimina i tappeti inutili** o usa le retine “fermatappeto”, installa prese di corrente a norma e usa prese multiple modello “ciabatta” per non sovraccargarle



## RACCOMANDAZIONI

### IN INGRESSO

Rimuovi gli ostacoli all’apertura della porta e al passaggio, sostituisci zerbini troppo spessi, provvedi ad un’adeguata illuminazione e installa luci notturne e di emergenza

### IN BAGNO

Fai controllare regolarmente il boiler o la caldaia. Colloca un tappeto antiscivolo e un maniglione nella vasca. Spegni gli strumenti elettrici prima del bagno e mantienili a distanza di sicurezza dall’acqua

### IN CUCINA

Fai controllare periodicamente la conformità dei tubi del gas e dei fornelli, assicurati che la cappa di aspirazione sia presente e libera, sostituisci gli elettrodomestici non a norma

### CAMERA DA LETTO

Elimina i tappeti, mantieni una luce di sicurezza notturna. Abbi cura di staccare stufette/termocoperte prima di addormentarti

### IN SOGGIORNO

Tieni lontano da fonti di calore tende, carta e stracci, non innaffiare le piante vicino agli elettrodomestici, installa il parascintille al caminetto

### IN BALCONE E PER LE SCALE

Elimina i tappeti, installa il corrimano e una balaustra di almeno 1 metro, potenzia l’illuminazione



Regione Umbria



USL Umbria 1



USL Umbria 2



CERSAG

CESVOL  
CENTRO SERVIZI VOLONTARIATI  
UMBRIA

Campagna di Comunicazione Sociale promossa dalla Regione Umbria, dal CERSAG, dalle Aziende USL Umbria 1 e USL Umbria 2, dalle Reti di Promozione della Salute aziendali nell’ambito delle attività del Piano Regionale della Prevenzione

Per rimanere informato seguici sui canali social di Umbria in Salute

