

# Em casa com conforto e segurança

## OS ACIDENTES ACONTECEM...

O passar dos anos pode trazer limitações aos movimentos e aos reflexos. É em casa, que inesperadamente, pode acontecer um acidente.

As quedas são o acidente mais frequente, com grande impacto sobre a qualidade de vida. Mas são evitáveis: é possível preveni-las criando um ambiente seguro.

## SEGURANÇA NA PRIMEIRA PESSOA

Há cuidados importantes que envolvem a própria pessoa:

- Vigie a sua visão e audição, é essencial que ouça e veja bem, para prevenir acidentes e evitar quedas - faça exames regulares.
- Se precisa de apoio para andar, use o acessório mais adequado, como uma bengala.
- Minimize o risco de quedas usando sapatos com solas anti-derrapantes e ajustados ao pé; evite andar em casa de chinelos ou de meias, é maior o risco de tropeçar ou escorregar e cair.
- Evite camisas de dormir ou roupões demasiado compridos.
- Mantenha os seus objectos pessoais arrumados e organizados.
- Tenha contactos de segurança, como familiares, médico, farmácia, bombeiros bem visíveis e à mão, junto ao telefone por exemplo.

## PARA UMA CASA MAIS SEGURA

Com algumas medidas simples e práticas é possível criar um ambiente à prova de acidentes:

- › Tenha a casa **bem iluminada**, com lâmpadas mais fortes;
- › Instale **luzes de presença**, sobretudo junto a escadas e corredores;
- › Pinte as paredes com **cores claras**, tornam a casa menos escura e ajudam a reflectir a luz;
- › Mantenha as **zonas de passagem** desimpedidas, afaste móveis e objectos;
- › Mantenha os **fios eléctricos e telefónicos** junto às paredes, para não tropeçar;
- › Fixe os **tapetes** ao chão;
- › Nas **escadas**, coloque piso anti-derrapante e um corrimão em toda a extensão; torne evidente o primeiro e último degraus;
- › Na **casa de banho**, coloque tapetes anti-derrapantes na banheira e/ou duche; instale barras de segurança na banheira e ao lado da sanita;
- › Na **cozinha**, mantenha os utensílios mais usados à mão; feche sempre as portas dos armários e gavetas; ilumine bem a área sobre o fogão, se necessário, para uma maior segurança, instale dispositivos de segurança de gás, que interrompem o fornecimento quando não há chama ou substitua os aparelhos a gás por eléctricos. Assegure uma boa ventilação.

### O CONFORTO E A SEGURANÇA EM CASA

Contribuem para autonomia e independência, com o passar dos anos.  
Há cuidados que criam um ambiente protector e ajudam a viver melhor.

## COM A AJUDA DESTA FARMACIA

A puericultura é uma das áreas de intervenção profissional da farmácia, onde encontra profissionais que informam e aconselham sobre os cuidados e os produtos mais adequados para o bebé.

Nesta farmácia, sabemos como os acessórios são decisivos para o conforto e segurança dos mais pequeninos: conte connosco, estamos sempre disponíveis para ajudar a fazer as melhores escolhas.