



CASA SEGURA

www.sbggrj.org.br

DICAS DA SBGG-RJ

- ▶ Remova tapetes. Caso não seja possível, fixe-os com fita ou antiderrapante.
- ▶ Mantenha as portas de armários e gavetas fechadas para evitar lesões e quedas.
- ▶ Mantenha corredores, escadas e caminhos entre um cômodo e outro bem iluminados e livres de obstáculos.
- ▶ Procure acomodar a cama e sofás próximos de interruptores de luz, telefone ou campainha de emergência ou mova-os de lugar para que fiquem próximos.
- ▶ Instale luz noturna ou luz de presença nos corredores e no acesso entre quarto e banheiro; Busque a instalação de interruptores e espelhos de luz visíveis no escuro.
- ▶ Certifique-se que cabos elétricos e telefônicos estejam atrás de móveis e que utensílios elétricos estejam próximos de tomadas, evitando cabos espalhados pelo caminho.
- ▶ Escolha pisos antiderrapantes. Caso não seja possível, certifique-se, com frequência, que as superfícies do piso estejam secas, limpe os derramamentos imediatamente.
- ▶ Procure organizar os utensílios, objetos e roupas de uso frequente em prateleiras ou parte dos armários que fiquem mais próximos do campo visual e do alcance das mãos, evitando curvar o corpo ou subir em bancos e escadas.
- ▶ Nas escadas: instale corrimão e guarda corpo, instale faixa antiderrapante e de cores diferentes para aumentar a percepção da mudança de altura dos degraus; Instale interruptor de luz na parte superior e inferior das escadas.
- ▶ No banheiro: instale barras de apoio para entrar e sair do chuveiro e em volta do vaso sanitário. Não utilize louças ou toalheiros para apoiar quando estiver sentado ou em pé; Aplique fita antiderrapante no piso da área de banho ou use tapete antiderrapante; Considere aumentar a altura do vaso sanitário.