

Segurança em casa



ILUMINAÇÃO

- Certifique-se de que as seguintes áreas têm iluminação suficiente:
 - escadas
 - casa de banho
 - quarto
 - cozinha
 - corredores
- Certifique-se de que existe um candeeiro ao alcance quando o seu ente querido estiver:
 - na cama
 - na sala de estar
 - em qualquer local onde esteja sentado ou deitado
- Certifique-se de que o caminho para a casa de banho está bem iluminado durante a noite



CHÃO E MOBILIÁRIO

- Certifique-se de que o mobiliário está disposto com espaço suficiente para se mover de forma confortável e segura
- Verifique se o chão não é escorregadio e coloque tapetes e fitas antiderrapantes onde necessário, incluindo:
 - casa de banho
 - cozinha
 - tapetes soltos
- Verifique se as escadas têm tração suficiente, adicione tapetes antiderrapantes onde necessário
- Certifique-se de que todo o mobiliário está estabilizado
- Certifique-se de que as arestas/extremidades acentuadas na parte superior dos balcões e mesas estão cobertas



COZINHA

- Certifique-se de todos os utensílios de cozinha de utilização frequente estão ao alcance:
 - pratos
 - copos/canecas
 - talheres
- Portachos/panelas
- Certifique-se de que tem um alarme de monóxido de carbono e detetor de fumo em funcionamento, verifique as pilhas uma vez por mês
- Pondere instalar aparelhos com controlo de temperatura que se desligam automaticamente:
 - fogões
 - fornos



CASA DE BANHO

- Se necessário, instale barras de apoio:
 - no chuveiro
 - ao lado da sanita
- Coloque tapetes antiderrapantes no chuveiro e perto do lavatório
- Se necessário, pondere instalar uma cadeira para chuveiro
- Se necessário, pondere instalar um assento de sanita elevado



SEGURANÇA GERAL

- Certifique-se de que tem uma lista de números de contacto de emergência que esteja acessível a si e ao seu ente querido
- Pondere adquirir um dispositivo de alerta médico portátil que o seu ente querido possa utilizar para pedir ajuda em caso de emergência