

Seguridad del hogar



ILUMINACIÓN

- Asegúrate de que las siguientes áreas están lo bastante iluminadas:
 - escaleras
 - baño
 - dormitorio
 - cocina
 - pasillos
- Asegúrate de que hay una lámpara al alcance de tu ser querido cuando esté:
 - en la cama
 - en la sala
 - en cualquier lugar donde pueda estar sentado o tumbado
- Asegúrate de que el camino hasta el baño está bien iluminado por la noche



SUELOS Y MUEBLES

- Asegúrate de que los muebles estén colocados en la habitación de forma que dejen bastante espacio para poder moverse de forma cómoda y segura
- Comprueba que los suelos no estén resbaladizos y pon alfombras antideslizantes y cintas donde sea necesario, como:
 - el baño
 - la cocina
 - alfombras sueltas
- Comprueba que las escaleras no resbalen; pon alfombras antideslizantes si es necesario
- Asegúrate de que ningún mueble se tambalee
- Asegúrate de tapar las esquinas o los bordes afilados de las encimeras y mesas



COCINA

- Asegúrate de que los artículos de la cocina de uso frecuente estén al alcance:
 - platos
 - vasos/tazas
 - cubertería
 - ollas/sartenes
- Asegúrate de que haya un detector de humos y alarma de monóxido de carbono en buen estado de funcionamiento; comprueba las pilas una vez al mes
- Considera instalar aparatos con control de la temperatura que se apaguen automáticamente:
 - estufas
 - hornos



BAÑO/ASEO

- Si es necesario, instala barras de seguridad:
 - en la ducha
 - junto al inodoro
- Coloca alfombras antideslizantes en la ducha y cerca del lavabo
- Si es necesario, plantéate instalar una silla de ducha
- Si es necesario, plantéate instalar un asiento de inodoro elevado



SEGURIDAD GENERAL

- Asegúrate de tener una lista de números de contacto en caso de emergencia a la que podáis acceder tú y tu ser querido
- Considera comprar un dispositivo de alerta médica portátil que tu ser querido pueda usar para llamar pidiendo ayuda ante una emergencia