



RECOMENDACIONES PARA EVITAR CAIDAS

- **Mantenga el suelo lo mas libre de obstáculos**, sobre todo en las zonas de circulación y trabajo.
- **Evite tener superficies resbaladizas**. Manténgalas siempre limpias.
- **Coloque elementos antideslizantes** en la bañera.
- **Revise que las escaleras de acceso** al hogar tengan barandilla de altura no menor a 90 cm. y disponga de pasamanos en todos sus tramos.
- **Proteja aquellas ventanas** que se encuentren a menos de 1 metro del suelo mediante defensas (barandillas, rejas), que impidan la caída de las personas. Los barrotes deben estar colocados verticalmente.
- **Evite colocar objetos** que anulen la proteccion de la barandilla (macetas junto a un balcón) por reducirse su altura de proteccion.
- **Las puertas, ventanas, balcones**, que den sobre zonas de riesgo de caída, deben disponer de un sistema de bloqueo que impida su apertura a los niños.
- **Pida ayuda para transportar bultos**, aunque no sean pesados.
- **No utilice escaleras de mano defectuosas** (travesaños rotos o empalmados, etc.) El uso de las escaleras debe estar prohibido a los niños.
- **Utilice preferentemente escaleras de mano dobles** (de tijera) para trabajar o alcanzar objetos elevados. No suba hasta que no estén totalmente abiertas y en perfecto equilibrio.
- **Revise su escalera de mano** antes de usarla.
- **No subir a la vez** más de una persona a una escalera de mano.
- **Evite utilizar sillas o muebles** para alcanzar objetos altos en vez de escaleras apropiadas.
- **Fije las estanterías** a la pared.
- **No suba ni permita que los niños suban** sobre muebles y permanezcan en ellos de pie.