ASLMediocampidano
Azienda socio-sanitaria locale

https://www.pexels.com/it-it/cerca/anziani/

Tenete sempre a portata di mano i numeri utili in caso di emergenza:

- **Medico di Medicina Generale**
- **Guardia Medica**
- **Numero Unico Emergenze 112**

AIUTACI A PROTEGGERTI

SEGUI LE REGOLE

1. **Usa un bastone adatto alla tua altezza**

2. **Non ti alzare velocemente dal letto**

3. **Indossa scarpe adatte con suole non scivolose**

4. **Non salire su sgabelli, sedie o scale**

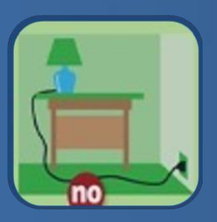
5. **Fai regolare esercizio fisico, 30 minuti al giorno, 5 giorni alla settimana**

6. **Illumina tutte le zone della casa: Non fare percorsi al buio**

7. **Non passare la cera sui pavimenti**

8. **Rimuovi i tappeti o bloccali sul pavimento**

9. **Non lasciare cavi elettrici nei pavimenti**



10. **Installa corrimani e punti di appoggio (doccia, scale)**

IMPARA A RIALZARTI

1. **Girati sulla pancia**

2. **Mettiti a carponi ed avvicinati ad un mobile stabile**

3. **Usa un mobile come punto di appoggio per rialzarti**

4. **Alzati e siediti su una sedia. Tieniti al caldo**