

- Medico di Medicina Generale
- Guardia Medica



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

# AIUTACI A PROTEGGERCI

## SEGUI LE REGOLE

- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>1</b> Usa un bastone adatto alla tua altezza</p>                                      |  | <p><b>6</b> Illumina tutte le zone della casa: Non fare percorsi al buio</p> |  |
| <p><b>2</b> Non ti alzare velocemente dal letto</p>   |  | <p><b>7</b> Non passare la cera sui pavimenti</p>                            |  |
| <p><b>3</b> Indossa scarpe adatte con soles non scivolose</p>                               |  | <p><b>8</b> Rimuovi i tappeti o bloccali sul pavimento</p>                   |  |
| <p><b>4</b> Non salire su sgabelli, sedie o scale</p>                                       |  | <p><b>9</b> Non lasciare cavi elettrici nei pavimenti</p>                    |  |
| <p><b>5</b> Fai regolare esercizio fisico, 30 minuti al giorno, 5 giorni alla settimana</p> |  | <p><b>10</b> Installa corrimani e punti di appoggio (doccia, scale)</p>      |  |

## IMPARA A RIALZARTI

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>1</b> Girati sulla pancia</p>                                  |  | <p><b>3</b> Usa un mobile come punto di appoggio per rialzarti</p> |  |
| <p><b>2</b> Mettiti a carponi ed avvicinati ad un mobile stabile</p> |  | <p><b>4</b> Alzati e siediti su una sedia. Tieniti al caldo</p>    |  |