

PREVENCIÓ D'ACCIDENTS A LA LLAR

EDUCACIÓ SANITÀRIA PER A PACIENTS

CONSELLS PRÀCTICS



A la cuina

- Assegureu-vos que els **mànecs** de les paelles **no sobresurtin** de la placa de cuina.
- **Utilitzeu estovalles** que no penguin per evitar estirades accidentals.
- Useu **temporitzadors** per evitar deixar el foc encès accidentalment.
- Sol·liciteu la instal·lació de **detector de fums** i si és possible la **teleassistència**.

Al bany

- Instal·leu **baranes** o **agafadors** per facilitar l'entrada i sortida de la banyera (substituir) o dutxa.
- Col·loqueu **estores** antilliscants a terra.
- **Ajusteu la temperatura de l'aigua** per evitar cremades.
- Guardeu **productes tòxics**, com detergents, **en armaris tancats** i fora de l'abast.



Al saló i zones comunes

- Fixeu els **mobles** que puguin tombar-se.
- Eviteu l'ús de **catifes soltes** o sense protecció antilliscant.
- Assegureu una **il·luminació adequada** per prevenir ensopegades.
- Mantingueu els **cables elèctrics** recollits i fora de les zones de pas.



A l'exterior

- Utilitzeu **calçat còmode**, ben ajustat al vostre peu i sempre cordat (mai retaló).
- Mantingueu les **zones de pas netes** de fulles, objectes o líquids.
- **Reviseu** regularment les **baranes i graons** de les escales.
- Guardeu les **eines de jardineria** en llocs segurs



QUÈ FER EN CAS D'ACCIDENT?

En cas de tall:

- **Renteu amb aigua i sabó**, apliqueu pressió per aturar el sagnat i busqueu atenció sanitària si el tall és profund.

En cas de caiguda:

- Eviteu moure la persona si sospiteu una fractura i **truqueu a emergències 112**.

En cas d'intoxicació:

- Porteu immediatament la persona afectada al **centre sanitari més proper** amb informació del producte ingerit

RECOMANACIONS GENERALS



- Eviteu **alçar-vos en escales** i **córrer** dins de la llar.
- Mantingueu les **zones de pas lliures d'obstacles**. **Reparar** immediatament qualsevol **element trencat o insegur**.
- **Recordeu:** Prevenir és la millor manera de cuidar la vostra salut i la dels vostres éssers estimats.

Si necessita més informació consulti a la seva Infermera Familiar i Comunitària.

<https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/12612/bases-identificacio-atencio-persones-fragils-catalunya-2025-ca.pdf?sequence=7&isAllowed=y>