

USE ESTA LISTA DE VERIFICACIÓN

Para encontrar y reparar los peligros en su hogar.



ESCALERAS (INTERIORES Y EXTERIORES)



¿Hay papeles, zapatos, libros u otros objetos alrededor de los muebles?

○ Mantenga siempre los objetos lejos de las escaleras.

¿Hay algunos escalones rotos o desiguales?

○ Arregle los escalones sueltos o desiguales.

¿Hay luz y un interruptor de luz en la parte superior o inferior de las escaleras?

○ Pida a un electricista que coloque una luz techo y un interruptor de luz en la parte superior e inferior de las escaleras. Los interruptores de luz que brillan en la oscuridad pueden serle útiles.

¿Se le ha quemado algún bombillo?

○ Pida a algún amigo o familiar que cambie la bombilla.

¿La alfombra de los escalones está suelta o estropeada?

○ Asegúrese de que la alfombra esté firmemente unida a cada escalón o retire la alfombra y coloque cintas antideslizantes en las escaleras.

¿Están sueltos o rotos los pasamanos? ¿Hay pasamanos en un solo lado de las escaleras?

○ Arregle los pasamanos sueltos o coloque otros nuevos. Asegúrese de que los pasamanos estén a ambos lados de las escaleras y que sean tan largos como las escaleras.



PISOS



Cuando camina por una habitación ¿Tiene que caminar alrededor de los muebles?

○ Pida a alguien que mueva los muebles para que su camino esté despejado.

¿Tiene alfombras en el suelo?

○ Retire las alfombras o use cinta antideslizante para que las alfombras no se resbalen.

¿Hay papeles, zapatos, libros u otros objetos en el piso?

○ Recoja las cosas que están en el piso. Mantenga siempre los objetos alejados del piso.

¿Tiene que caminar sobre o alrededor de cables (como lámpara, teléfono o cables de extensión)?

○ Enrolle o tape los cables y alambres al lado de la pared para que no pueda tropezar con ellos. Si es necesario, haga que un electricista lo conecte a un tomacorriente.

COCINA



¿Las cosas que usa a menudo se encuentran en estantes altos?

- Mantenga las cosas que usa con frecuencia en los estantes inferiores (a la altura de la cintura).



DORMITORIOS



¿Es difícil alcanzar la luz cerca de la cama?

- Coloque una lámpara cerca de la cama donde sea fácil de alcanzar.

¿Es oscuro el camino de su cama al baño?

- Ponga una luz nocturna para que pueda ver por donde camina. Algunas luces tienen sensores que se prenden con caminar hacia ellas.

BAÑOS



¿El piso de la bañera es resbaladizo?

- Coloque un tapete antideslizante o tiras autoadhesivas en el piso de la bañera o la ducha.

¿Necesita ayuda cuando entra y sale de la bañera o de la ducha?

- Coloque barras de apoyo al lado y lado, adentro de la bañera o ducha y al lado del inodoro.

Contacto PSP



Call center

Línea celular
3009141043

Línea gratuita nacional

018000 413579

Lunes a viernes - 7:00 a.m - 6:00 p.m

Sábados - 8:00 a.m - 12:00 p.m



Mensaje de texto

Al **893-600**

con la palabra **PACIENTE**



Email

soporte@pacientes360.com.co

360
PACIENTES

Para mayor información, consulte a su médico tratante. Campaña educativa auspiciada por Amgen. Amgen Biotecnológica S.A.S. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total.

Cra. 7 # 123 - 35, piso 6, Bogotá, D.C., Colombia.

COL-162-0625-80001