

# Previna Quedas quando vem ao hospital



- ✓ Utilize calçado antiderrapante e bem-adaptado aos pés
- ✓ Peça ajuda, caso sinta tonturas ou desequilíbrio
- ✓ Não se apoie em equipamentos com rodas ou mesas ou macas não travadas
- ✓ Se utilizar cadeira de rodas, certifique-se que a mesma está travada ao levantar
- ✓ Se for diabético, não saia de casa sem um pequeno lanche

- ✓ Ande com calma e tenha cuidado a subir e descer escadas
- ✓ Se usa auxiliar de marcha (bengala, andarilho ou canadianas) traga-o consigo



As pessoas mais velhas apresentam maior risco e sofrem danos mais graves com as quedas.

Caso o seu familiar tenha risco acrescido de queda, acompanhe-o ao hospital!



HOSPITAL  
Garcia de Orta E.P.E.



Segurança  
do Doente