



CORONAVÍRUS

DICAS PARA UMA CASA SEGURA!

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Blumenau

A orientação correta e a prevenção são sempre os passos ideais para uma saúde integral.

A Unimed Blumenau, por meio de sua equipe multiprofissional, une esforços para disseminar informações importantes ao público de idosos, hoje principal público de risco da pandemia da COVID-19.

Confira nesta cartilha nossas dicas para a prevenção de quedas e acidentes domésticos nesse período de quarentena.



**Mantenha a casa sempre
bem iluminada!**

Use os suportes de apoio nas paredes dos banheiros e os corrimões das escadas, para maior estabilidade durante suas movimentações.



Evite uso de tapetes.
Mas, se quiser mantê-los,
assegure-se de que estão
bem fixados com fitas
antiderrapantes.

Elimine tudo o que possa ser obstáculo ou provocar escorregões dentro de casa, como fios, brinquedos e outros objetos.

Não deixe o piso molhado. Evite produtos que deixem o piso escorregadio.



**Tome cuidado com animais de estimação soltos pela casa e locais onde fazem as necessidades fisiológicas.
Há risco de tropeçar e/ou escorregar.**

Tente identificar motivos relacionados com você ou com o seu ambiente, que possam levá-lo a cair.

Corrija hábitos e atitudes que possam favorecer quedas.

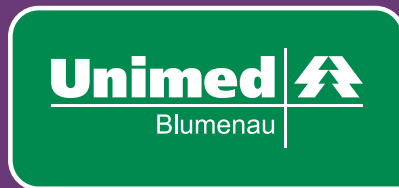


Mesmo estando em isolamento social neste momento, pratique atividades físicas orientadas dentro de casa, para fortalecer seus ossos e músculos.

Em caso de emergência, acione o SOS Unimed:
0800 645 4747

Em caso de dúvidas, solicitamos que entre em
contato com nossa Central de Atendimento Coronavírus:
0800 940 7800

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



www.unimedblumenau.com.br