



Ajuntament de Roses

PROTECCIÓ CIVIL

# CAMPANYA DE SEGURETAT INTEGRAL



Ajuntament de Roses

PROTECCIÓ CIVIL

# A LA LLAR

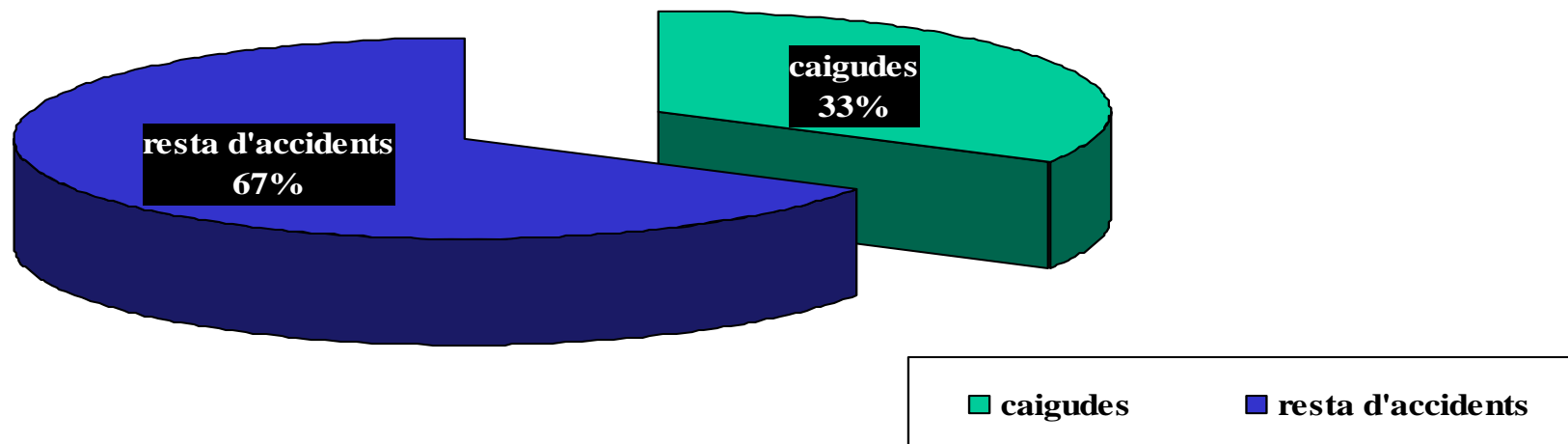




- Les caigudes són els accidents més freqüents entre les persones grans.
- Una de cada tres persones de més de 65 anys cau almenys una vegada a l'any.
- Una tercera part de les persones que cauen pateixen fractures i altres lesions moderades i greus.
- Les caigudes en les persones grans poden resultar molt greus, a més a més del mateix traumatisme, per la necessitat d'enllitar-se o immobilització que de vegades comporta.



- Les caigudes són els accidents més freqüent entre les persones grans.
- Una de cada tres persones de més de 65 anys cau almenys una vegada a l'any.
- Una tercera part de les persones que cauen pateixen fractures i altres lesions moderades i greus.





•Les caigudes en les persones grans poden resultar molt greus, a més a més del mateix traumatisme, per la necessitat d'enllitar-se o immobilització que de vegades comporta.



## RECOMANACIONS A CASA



- Evitar que el terra estigui massa encerat o polit.



## RECOMANACIONS A CASA



- Evitar que les alfombres o catifes rellisquin posant entre aquestes i el terra una base antilliscant.



## RECOMANACIONS A CASA



- Evitar els objectes tirats a terra ja que es pot entrebancar o trepitjar-los. Això és molt freqüent en les vivendes on hi ha nens (sobre tot joguines al terra).





## RECOMANACIONS A CASA



- És convenient que a la cambra de bany hi hagi agafadors a l'excusat i a la banyera ja que són de gran ajut per aguantar-se



## RECOMANACIONS A CASA



- La il·luminació de totes les cambres de la casa ha de ser adequada també als passadissos i a les escales



## RECOMANACIONS A CASA



- Les escales han de disposar de barana i és convenient que el seu origen estigui senyalitzat



## RECOMANACIONS A CASA



- Utilitzeu sabates còmodes, amb sola antilliscant (de goma) i taló baix. Pot ser aconsellable la utilització de bastó o caminadors



## RECOMANACIONS A CASA



- Els estris d'utilització diari han d'estar a l'abast de la mà sense necessitat d'haver de pujar a cadires, tamborets o escales



## RECOMANACIONS A CASA



- És convenient instal·lar un interruptor del llum a la capçalera del llit de manera que sigui fàcil encendre el llum abans d'aixecar-se



## RECOMANACIONS A CASA



- Us heu d'aixecar del llit amb moviments suaus i poc a poc, seieu a la vora del llit uns minuts abans d'incorporar-vos per complet.



## CONSELLS D'ALIMENTACIÓ



- Mireu bé la data de caducitat dels aliments que es consumeixen. Rebutgeu les conserves casolanes sense garanties.





## CONSELLS D'ALIMENTACIÓ



- Els aliments frescos (fruita i verdura) s'han de rentar amb dos gotes de lleixiu per cada litre d'aigua.



## CONSELLS D'ALIMENTACIÓ



- Els aliments congelats han d'estar ben envassats i no s'ha de trencar mai la cadena de fred.



## CONSELLS DE MEDICACIÓ



•Eviteu  
consumir  
fàrmacs  
(medicines) no  
receptats pel  
vostre metge.  
No us  
automediqueu i



## CONSELLS DE MEDICACIÓ



- Els medicaments s'han de guardar en les condicions que aconsella el fabricant (lloc fresc i sec i de vegades al frigorífic).



## CONSELLS DE MEDICACIÓ



- Cada medicament ha de guardar-se en el seu envas original i conservar el prospecte per tal de saber en tot moment el nom i les indicacions del fàrmac.



## CONSELLS DE MEDICACIÓ



• És aconsellable apuntar a l'envàs les dosis diàries que cal prendre i el nombre de vegades al llarg del dia. El mètode més senzill és apuntar-ho a l'envàs. Per exemple si hem de prendre 2 pastilles tres cops al dia, escriurem sobre l'envas 2-2-2



# SEGURETAT A LA XARXA



Amb l'augment de persones grans que es connecten a Internet, augmenta també el nombre d'estafes a través de la xarxa



## SEGURETAT A LA XARXA



- No doni informació personal per telèfon, correu o Internet tret que vostè hagi iniciat el contacte.
- Instal·li una solució de seguretat de confiança i reconeguda al sector.
- Actualitzi el seu filtre antimalware, antispam i cortafoc amb freqüència.
- Instal·li bloquejadors de finestres emergents en el seu navegador.





## SEGURETAT A LA XARXA



- Desconfieu de les pàgines web que anuncien promocions massa bones perquè siguin reals, com ara: Notificacions de premis en sortejos i loteries. Ofertes de targetes de crèdit. Descomptes en assegurances mèdiques. Serveis de reparacions domèstiques. Fons d'inversió de qualsevol tipus que prometen grans beneficis en poc temps. Etc.
- No pagui els serveis per avançat.



## SEGURETAT A LA XARXA



- No publiqui la seva adreça de correu en pàgines web, llibres de visita, grups de notícies, llistes de contacte...
- És recomanable utilitzar dos direccions de correu, una per a contactar amb els coneguts, i una segona per a utilitzar els formularis de les pàgines que sol·liciten un e-mail per accedir al seu contingut.



## SEGURETAT A LA XARXA



Què cal fer si és víctima d'un frau electrònic:

- Truqui immediatament al seu banc, caixa o entitat de crèdit per informar-los.
- Truqui també a les autoritats policials locals.
- Dipositi la seva informació personal en un lloc segur i fàcil de localitzar, ja que en cas d'emergència els haurà de localitzar ràpidament per tal de formalitzar la denúncia el més aviat possible.



## SEGURETAT AL CARRER



- Si porteu bossa, procureu portar-la creuada en bandolera, és més segur.
- Quan camineu pel carrer procureu portar la bossa al costat dels edificis per evitar el típic “tiron”



## SEGURETAT AL CARRER



¿ADÓNDE ESTÁ  
LA PELOTITA?



### ESTAFES MÉS FREQUENTS

- Trilers
- Tocomocho
- Estampeta
- Paquet fals
- Viatges molt barats
- El del gas
- Polseres curatives



## SEGURETAT AL CARRER



- Quan hagi de treure diners del caixer automàtic estigui al tanto de les persones que hi hagi al voltant, si té qualsevol dubte, no tregui diners, ja ho farà més tard.



## SEGURETAT AL CARRER



- Procuri portar els diners justs que pugui necessitar.
- Si no pot evitar-ho, no els porti tots junts, reparteixi'ls en diferents butxaques



## SEGURETAT AL CARRER

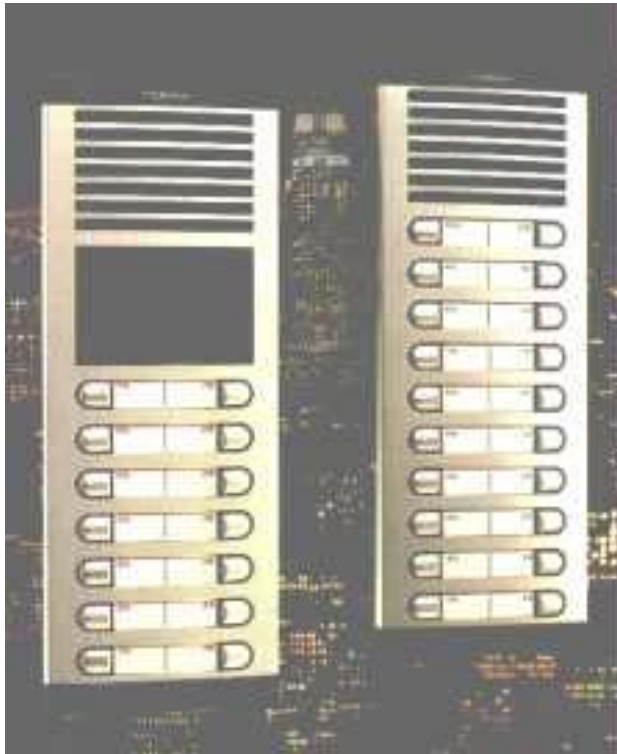


- No posi mai el nom o l'adreça al clauer
- Si perd les claus de casa, canviï els panys
- Faci un inventari dels objectes de valor de casa, amb els núms. de sèrie i fotografies. Si li roben serà molt més fàcil recuperar-los





## SEGURETAT A LA COMUNITAT DE VEÏNS



- No obri la porta de l'escala a persones desconegudes.
- Demani la identificació al personal de les companyies subministradores.
- Comprovi que la porta del garatge està tancada quan entri o surti.



Ajuntament de Roses

PROTECCIÓ CIVIL

**GRÀCIES  
PER LA  
VOSTRA  
ATENCIÓ**