



Safety Check:

Stand Up to Falls

Home is the place where we feel most safe, so it may come as a surprise to hear that falls in the home are one of the leading causes of injury-related death in the U.S., second only to poisoning. Falls are the most common cause of traumatic brain injuries, including concussions.

Eliminating tripping hazards

Prevent falls at home—and at work—by removing the sources of tripping:

- Secure electrical and phone cords away from walking areas, such as hallways or in front of your desk
- Use non-skid rugs and be sure to tape them down to prevent rolling
- Keep drawers and cabinets closed when you're not using them
- Wear proper footwear, paying special attention to outdoor conditions
- Clean up any spills immediately and include warning signage if necessary
- Refrain from walking while distracted - stay focused on your surroundings
- Ensure there is adequate lighting in your workspace
- Don't carry more than you can handle—large loads can obstruct your vision and affect your balance

GREEN CROSS TIP

Reduce your chances of falling by getting your vision checked regularly. If you take any medication, discuss common side effects such as dizziness and drowsiness with your doctor.

FAST STAT

Falls are the most common cause of traumatic brain injuries, including concussions.

(Centers for Disease Control and Prevention)

Preventing falls in your bathroom

Falls can happen anywhere, but in your home, the bathroom is one of the most dangerous places. According to the CDC, about 235,000 people over age 15 visit the emergency room each year due to a bathroom related-injury. Older adults are especially susceptible. According to the National Institute on Aging, 80 percent of senior falls happen in the bathroom due to slippery floors and surfaces.

Keep loved ones of every age safe:

- Place a non-slip mat both inside and outside of the tub
- Plug in nightlights in and around the bathroom for increased visibility
- Clean up any condensation or puddles on the floor
- Place nonslip decals on the bottom of your shower or tub
- Keep shampoo, soap and other bath products higher up to avoid bending
- Install grab bars by the toilet and in or near the shower and tub to assist older adults
- Make sure the bathroom door swings outward in case of a fall

Make your home safer by starting at the source. Remove tripping hazards around your home and ensure your bathroom is slip-free to eliminate the risk of falling.



Control de Seguridad:

Pararse después de caerse

El hogar es el lugar donde nos sentimos más seguros, de modo que puede sorprendernos escuchar que las caídas en el hogar son una de las principales causas de muerte relacionada con lesiones en los Estados Unidos, segunda después de la intoxicación. Las caídas son la causa más común de lesiones cerebrales traumáticas, incluyendo conmociones cerebrales.

Elimine los peligros de tropiezo

Evite las caídas en el hogar y en el trabajo eliminando las causas de los tropiezos:

- Fije los cables eléctricos y de teléfono lejos de las áreas de paso, tales como pasillos o frente a su escritorio
- Utilice alfombras antideslizantes y asegúrese de colocarles cintas adhesivas para evitar que se enrollen
- Mantenga cerrados los cajones y gabinetes cuando no los esté usando
- Use calzado adecuado, prestando especial atención a las condiciones en el exterior
- Limpie inmediatamente cualquier elemento derramado e incluya señales de advertencia si es necesario
- Evite caminar cuando está distraído - concéntrese en lo que lo rodea
- Asegúrese de que haya una iluminación adecuada en el lugar donde trabaja
- No cargue más de lo que puede manejar, las cargas grandes pueden obstruir su visión y afectar su equilibrio

CONSEJO DE GREEN CROSS

Reduzca sus posibilidades de caídas sometiéndose regularmente a un control de la vista. Si toma algún medicamento, analice con su médico los efectos colaterales tales como mareos o somnolencia.

DATO BREVE

Las caídas son la causa más común de lesiones cerebrales traumáticas, incluyendo conmociones cerebrales.

(Centros de Control y Prevención de Enfermedades)

Evite las caídas en el baño

Las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar, pero en su hogar, el baño es uno de los lugares más peligrosos. De acuerdo con los CDC (Centros de Control y Prevención de Enfermedades), alrededor de 235.000 personas mayores de 15 años concurren a la sala de emergencia cada año por lesiones relacionadas con el baño. Los adultos mayores son especialmente susceptibles. De acuerdo con el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, el 80 por ciento de las caídas de los adultos mayores ocurren en el baño, debido a pisos o superficies resbaladizas.

Cuide la seguridad de sus seres queridos de todas las edades:

- Coloque alfombras antideslizantes tanto dentro como fuera de la bañera
- Coloque luces nocturnas en el baño y sus alrededores para aumentar la visibilidad
- Limpie cualquier condensación o charco de agua sobre el piso
- Coloque adhesivos antideslizantes en el piso de la ducha o la bañera
- Coloque el champú, el jabón y los demás productos de baño en un lugar alto, para evitar agacharse
- Instale barras de sujeción al lado del inodoro o cerca de la ducha o la bañera para ayudar a los adultos mayores
- Asegúrese de que la puerta del baño se abra hacia afuera en caso de que se produzca una caída

Haga su hogar más seguro comenzando por la fuente. Elimine todos los peligros de tropiezo en su casa y asegúrese de que todas las superficies del baño sean antideslizantes.