

Ak sa vám stane nehoda:

- *Pri páde postupujete takto: otočte sa na brucho, zdvihnite sa na všetky štyri končatiny, doplazte sa k najbližšiemu kusu nábytku, položte naň ruky a zdvihnite jednu nohu tak, aby ste mali celé chodidlo na podlahe. Postavte sa. Vzápätí si sadnite, aby ste si odpočinuli.*
- *Nemôžete sa postaviť: pokúste sa privolať pomoc. Pre prípad nehody majte zvonček v izbe na podlahe alebo telefón na nízkej podložke s pripravenými číslami tiesňových volaní! Udržiavajte si dostatočnú telesnú teplotu až do príchodu pomoci – prikryte sa čímkoľvek, čo máte poruke, dekou, kobercom, odspodu aj zvrchu.*
- *Pri porezaní a popálení: vyhľadajte ihneď lekárske ošetrovanie.*
- *Nehodu nepokladajte za znamenie konca a nevzdávajte sa svojich aktivít. Naopak, fyzická aktivita vám pomáha udržiavať si dobré zdravie.*



Ohrozuje aj Vás

úraz



*P
r
e
d
í
d'
t
e
m
u
!*

Pády a úrazy vo vyššom veku sú nebezpečné, pretože môžu viesť k vážnym poruchám zdravia a niekedy až k smrti.

Prevenca je veľmi dôležitá.