



Prevent Slips, Trips and Falls



Proud Member

We may not consider slipping at home or tripping on the sidewalk to be serious risks, but they can be deadly. Falls are the third leading cause of unintentional-injury-related deaths for all ages and the number one cause of death for those 65 and older, according to *Injury Facts*[®] (injuryfacts.nsc.org).

How to Prevent Falls

Take these simple steps to prevent falls both at home and in your community:

- Remove clutter, including electrical cords and other tripping hazards, from walkways, stairs and doorways
- Install nightlights in the bathroom, hallways and other areas to prevent tripping and falls at night
- Always wear proper footwear and clean up spills immediately
- Place non-slip adhesive strips on stairs and non-skid mats in the shower and bathroom
- For older adults, install grab bars near showers and toilets, and install rails on both sides of stairs – older adults can also take balance classes, get their vision and hearing checked each year and talk with their doctors and pharmacist about fall risks from medication



1 step for safety: Avoid looking at or using your phone while walking. If you need to use your phone, find a safe area to stop walking and remain in place until you are finished.



Distracted Walking – A Serious Risk

Today, nearly everyone has a cell phone and consequently distracted walking has become a serious risk. One study, published in the *Journal of Safety Research*, found that over a 10-year period, distracted walking was responsible for more than 10,000 serious injuries.

To limit this risk:

- Avoid cell phone use while walking, especially near crosswalks – talk with your friends and loved ones about this risk as well
- Pay special attention in busy areas, such as airports and shopping centers, and even your own house – more than half of distracted walking incidents happen at home
- Avoid other distracted walking risks, such as listening to headphones, when walking near intersections and other busy areas
- When driving, look carefully for pedestrians distracted by their phones – slow down and pay special attention in school zones



Evite

resbalones, tropiezos y caídas



Proud Member

Es posible que consideremos que los resbalones en el hogar o los tropiezos en las aceras no constituyen un riesgo serio, pero pueden ser mortales. Las caídas son la tercera causa más importante de muertes relacionadas con lesiones no intencionales para todas las edades y la causa número uno de muerte para los mayores de 65 años, de acuerdo con *Injury Facts*[®] (injuryfacts.nsc.org).

Cómo evitar las caídas

Tome estas simples medidas para evitar las caídas, tanto en su casa como en su comunidad:

- Elimine todos los obstáculos, incluso cables eléctricos y otros elementos que impliquen peligros de tropiezo, en pasillos, escaleras y entradas.
- Instale luces nocturnas en el baño, los pasillos y otras áreas para evitar tropiezos y caídas durante la noche.
- Use siempre el calzado adecuado y limpie las sustancias derramadas de inmediato.
- Coloque tiras adhesivas antideslizantes en las escaleras y alfombras antideslizantes en la ducha y en el baño.
- Para los adultos mayores, instale barras de sujeción cerca de duchas e inodoros, y barandillas a ambos lados de las escaleras; los adultos mayores pueden también asistir a clases de equilibrio, hacer un control oftalmológico y auditivo todos los años y hablar con sus médicos y farmacéuticos sobre los riesgos de caídas que pueden implicar los medicamentos.



Una medida de seguridad: evite mirar o usar el teléfono cuando camina. Si necesita usar el teléfono, busque un área segura para detenerse y permanezca en el lugar hasta que haya terminado.



Caminar distraído: un riesgo grave

En la actualidad, casi todos tienen un teléfono celular y, en consecuencia, caminar distraído se ha convertido en un riesgo grave. Un estudio publicado en el *Journal of Safety Research* llegó a la conclusión de que durante un período de diez años, caminar distraído fue la causa de más de 10,000 lesiones graves.

Para limitar este riesgo:

- Evite usar el teléfono celular mientras camina, en especial, cerca de los cruces peatonales; hable también con sus amigos y sus seres queridos acerca de este riesgo.
- Preste especial atención en las áreas congestionadas, tales como aeropuertos y centros comerciales, e incluso en su propia casa; más de la mitad de los incidentes por caminar distraído se producen en el hogar.
- Evite otros riesgos por caminar distraído, tal como escuchar con auriculares, cuando camine cerca de intersecciones y otras áreas congestionadas.
- Cuando conduzca, preste especial atención a los peatones distraídos con sus teléfonos; disminuya la marcha y preste especial atención a las zonas de escuelas.