

# J'ai décidé d'être en sécurité chez moi



## En cas de chute

Pour vous relever

- tournez- vous sur le ventre
- Déplacez- vous à quatre pattes
- Prenez appui sur un meuble stable et solide

## En cas d'intoxication

Ne jamais faire vomir  
Ne pas boire

## En cas de brûlure

Passer la lésion sous l'eau froide  
pendant 10 minutes et recouvrir  
d'un linge propre

## N'hésitez pas à demander conseil à votre infirmière libérale

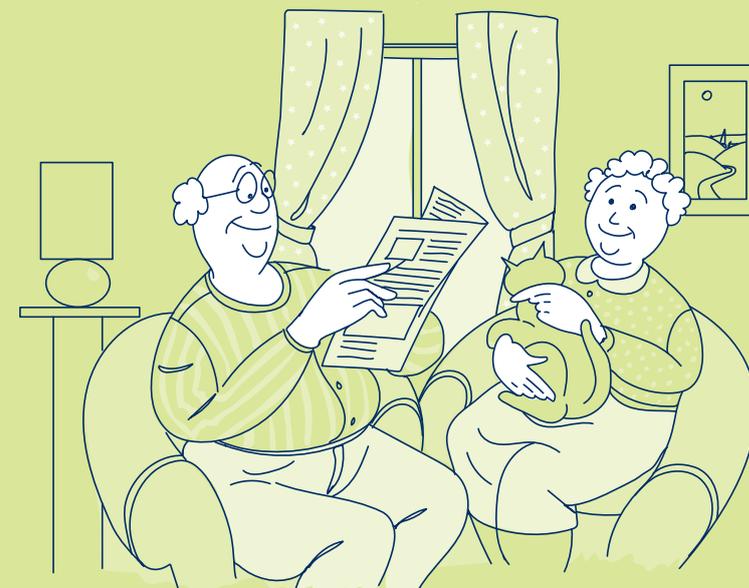
Votre infirmière libérale est le professionnel de santé qui se rend encore à votre domicile. Elle est compétente pour évaluer et réduire vos risques d'accidents domestiques. Son rôle est de prévenir, conseiller et trouver avec vous la meilleure solution. Interrogez-la!

## Pour aller plus loin

[www.prevention-maison.fr](http://www.prevention-maison.fr)  
[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)  
[prevention.ch//faireattentionchezsoi.html](http://prevention.ch//faireattentionchezsoi.html)  
[www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr)  
[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

Pompiers : 18  
SAMU : 15  
Numéro d'urgences européen : 112  
Centre Anti Poison : 0.800.59.59.59

# J'ai décidé d'être en sécurité chez moi



**Intoxications, brûlures,  
chutes et chocs,  
animaux domestiques,  
fausses routes.**



118 bis, rue Royale - 59800 Lille  
03 20 14 22 15 | [contact@urps-infirmiers-hdf.fr](mailto:contact@urps-infirmiers-hdf.fr)



# CHUTES & CHOCS

*Je fais attention où je mets les pieds !*

## Ce que je peux faire

- Dégager les couloirs et les escaliers
- Multiplier les sources d'éclairage pour limiter les zones d'ombre
- Être bien chaussé et privilégier les chaussures antidérapantes
- Ne pas hésiter à utiliser une aide à la marche (cane, déambulateur...)
- Placer les objets du quotidien à portée de main
- Privilégier les assises à la bonne hauteur avec des accoudoirs
- Retirer tous les tapis glissants
- Privilégier les tapis antidérapant, surtout dans la salle de bain
- Prévoir une veilleuse sur le chemin des toilettes pour la nuit

## Je n'oublie pas de

- Boire suffisamment dans la journée (1,5l) mais n'en consommez pas trop le soir
- Garder mon aide à la marche à côté de moi
- Garder ma téléalarme sur moi en permanence
- M'assurer de la stabilité du tabouret, de l'escabeau, avant de monter dessus
- Prendre mon temps pour me lever (surtout la nuit)

## J'appelle un professionnel pour

- Installer une main courante dans les escaliers
- Installer une barre d'appui à côté des toilettes, dans la salle de bain

# FAUSSES ROUTES

*Maintenant, j'ai le temps alors je le prends !*

## Ce que je peux faire

- M'asseoir confortablement pour boire et manger
- Bien m'installer
- Prendre mon temps

## Je n'oublie pas que

- Si je m'étrangle souvent en buvant ou en mangeant, j'en parle à un professionnel de santé

# INTOXICATIONS

*Je fais attention à ma santé !*

## Ce que je peux faire

- Aérer mon logement tous les jours
- Trier mon armoire à pharmacie
- Vérifier la date de péremption de mes aliments
- Contrôler la température de mon réfrigérateur (température recommandée : 4°C)

## Je n'oublie pas de

- Respecter le traitement qui m'est prescrit et éviter de prendre des traitements sans conseil médical
- Laisser les bouches d'aération dégagées

# BRÛLURES

*Je prends soin de ma peau !*

## Ce que je peux faire

- Privilégier les plaques à induction

## Je n'oublie pas de

- Régler l'eau chaude pour que sa température ne dépasse pas 40°C
- Tourner les manches des casseroles vers le mur et vérifier leur bon état

# ANIMAUX DOMESTIQUES

*Ne faites pas de votre meilleur ami un mauvais compagnon !*

## Ce que je peux faire

- Aménager un coin à mon animal avec tout ce dont il a besoin

## Je n'oublie pas que

- C'est un être vivant imprévisible
- Il peut me faire tomber
- Il peut me mordre

# JE N'HÉSITE PAS À SORTIR

*si j'ai besoin, je sors accompagné(e) pour plus de sécurité !*

