

# PAR NO COLÂ IN CJASE



## MOVIMENT

Fâs une regolâr ativitât fifiche e cîr di tignîti in forme, il riscli di colâ si sbassarà.

**CJALÇADURIS** Dopre scarpis e çavatis sieradis dal to numar, cun suelis che no sbrissin e cence coreis, cjaminâ al sarà plui sigûr.

**PAVIMENTS** No stâ passâ cu la cere; no stâ cjaminâ su paviments bagnâts; no stâ lassâ ator cablis o intrics che a podaressin fâti inçopedâ.

**BAGN** Se 'nd è dibisugne fâs meti ma-neçons di sostegn pe vascje di bagn, doce e dongje dal vâs dal vater. Dopre

tapêts che no sbrissin te vascje o te doce.

**TAPÊTS** A puedin fâti colâ: tiriju vie di dutis lis stanzis.

**ALTRIS OSTACUI** Fâs spazi gjavant vie mobii o metint in ordin mismàs che a puedin jessi di intric par cjase.

**ILUMINAZION** In cjase al à di sei ben inluminât, ten simpri une torce electriche sot man in cjamare. Se tu jervis vie pe gnot fâti meti une piçule "lûs vuide".

**PASSEMANS** Prudele il lôr ûs tai lûcs a riscli, bagn, scjalis, scjalins: tu varàs une poie sigure.

**ROBIS UTILIS** Poie la robe che tu dopris di plui (vistîts, imprescj di cusine e v.i.) su scansiis no trop ad alt: se a son masse insù tu riscjjs di pierdi l'ecuilibri.

**CJADREIS, SCAGNS** No montâur parsore, par no colâ. Gjave vie poltronis, scagns, cjadreis e taulis clopis. Se tu fasis fadie a jevâ poie cuintri il mûr il schenâl de cjadree che tu dopris di plui.

**BASTON** Se tu dopris il baston o lis croçulis, chescj a scugnjin jessi regolâts daûr de tô altece, par regolâju fâti conseâ dai fisioterapiscj de Aziende Sanitarie. Fâs atenzion al frui dai tapons par no sbrissâ e fâju cambiâ se a covente.

dis (in pîts o sentât). Fâs atenzion tai mudaments di posizion, par esempli cuant che tu ti cucis.

**OCJÂI DI VIODI** Dopriju cemût comandât dal miedi e fâs dispès un control oculistic: di mût di viodi a clâr il percors.

**ATENZION!** Cjol simpri i medisinâi che ti à ordenât il miedi.

Misure il vin e lis bevandis alcolichis.

## MOVIMENTS BRUSCS

No sta jevâ a colp dal jet o de poltrone, par no vê inzirlis e colâ. Cjape simpri posizions sal-





# PAR STRADE

**VUARDETI** dal cori des machinis, par scjampâlis tu podaressis plombâ.

**DOPRE** la biciclete dome se tu ti sintis sigûr, mai se 'nd è glace o se al è bagnât abàs.

**FEVELE** cul to oculist par decidi se, fûr cjase, al sei miôr par te no doprâ lis lents progressivis.

**MARCJEPÎT** Dismonte dal scjaln biel plan rivant prime sul ôr. Da un cuc simpri li che tu pois i pîts.

**TES BUTEGHIS** Cuant che tu jentris o tu jessis sta atent ai scjalins, ai tapêts e ai paviments bagnâts di ploie.

# LISTE DI CONTROL PE SIGURECE IN CJASE

Domande	Si	In part	No
1. L'acès al puarton isal iluminât automaticementri di gnot?	0	1	2
2. Lis teracis àno i paremans cuintri lis coladis dai fruts?	0	1	2
3. Tapêts e netepîts fûr e dentri di cjase sono cuintri lis sbrissadis?	0	1	2
4. Poistu simpri i farmacs lontans des mans de canaie?	0	1	2
5. Lassistu cjandelis impiadis dome se 'nd è cualchidun che lis puedi vuardeâ?	0	1	2
6. Lis stanzis sono libaris da cablis, fii dal telefon, cestelins e altris cjossolis che a puedin jessi di intric al passaç?	0	1	2
7. Netistu subit il paviment cuant che tu strucjis alc?	0	1	2
8. Poistu vie i detersîfs lontans des mans de canaie?	0	1	2
9. Tegnistu i prodots licuits simpri intes confezions originâls?	0	1	2
10. Tegnistu une cassele di prin socors sot man (cerots, garzis, disinfetant)?	0	1	2
11. In cusine, il plan di lavôr isal iluminât benon?			
12. Metistu simpri benon i laveçs di mût che il mani nol salti fûr dal ôr dal plan dal fûc?	0	1	2
13. In cjamare, puedistu distudâ la lûs ancje stant tal jet?	0	1	2
14. Tal câs di emergjence puedistu telefonâ dal jet?	0	1	2
15. Âstu un rilevadôr di fum a batariis in cjamare	0	1	2

o difûr de puarte?	0	1	2
<b>16.</b> In bagn, il pavement no isal slichignot nancje cuant che al è umit?	0	1	2
<b>17.</b> La vascje di bagn e la doce àno un font, tapêt, strissis, cuintri i sbris?	0	1	2
<b>18.</b> Lis presis intal bagn àno salvevite?			
<b>19.</b> In bagn âstu dome radio e telefons a batarie o no ju dopristu par nuie?	0	1	2
<b>20.</b> Dopristu il suiejavei dome devant dal lavandin o ae vascje vueide e cui rubinets sierâts?	0	1	2
<b>21.</b> Distachistu la spine dal suiejavei e dal rasôr cuant che no tu ju dopris?	0	1	2
<b>22.</b> Scjalis e stanziis sono iluminâts benon?	0	1	2
<b>23.</b> Lis scjalis internis àno i paremans?	0	1	2
<b>24.</b> Cuant che, pal to plasê, tu compris une cjossole gnove o se tu scuegnis cjoli un gnûf farmac leistu simpri lis istruzions prime di doprâlu o cjolilu?	0	1	2
<b>25.</b> Metistu simpri i ocjâi di protezion par fâ lavôrs che a podaressin ofindi la viste?	0	1	2
<b>26.</b> Cuant che tu lavoris in zardin âstu sù scarpis cun suelis siguris e in buinis cundizions?	0	1	2
<b>27.</b> Dopristu une scjalete salde par rivâ ai plans alts?	0	1	2
<b>28.</b> La scjale che e mene inte cjanive ise libare di intrics che a podaressin fâ inçopedâ?	0	1	2
<b>29.</b> I scjalins no fasin sbrissâ ancje se umits? I cjantons si viodin benon?	0	1	2
<b>30.</b> I tapêts o il pavement sono cence intrics che a podaressin fâ inçopedâ (pics infûr, franzis, ondis)?	0	1	2

**Totâl ponts:**

**Di 0 a 10:** Brâf, la tô cjase e je une vore sigure! Dut câs fâs istès ogni un tant un control.

**Di 11 a 35:** La tô cjase e à cualchi pericol che al sarès miôr tirâ vie. Tu scuegnis jessi plui cussient dai pericui.

**Di 36 a 60:** La tô cjase è à un bas nivel di sigurece e no tu sês cussient dai pericui. Tu scugnaressis meti un sest.

### Fonts:

Sisteme Nazionâl liniis vuide – Istitût Superiôr di Sanitât

Liste di control pe Sigurece in Cjase, dal Uffici Prevenzion Infortunis – Svuizare

*Publicazion fate in grazie dal contribût de Leç 38/2001 (Promozion de Lenghe Slovene intes PA)*

*Zontât al periodic "Informa" – reg. 177 Tribunâl di Tumieç – Diretôr responsabil Olga Passera*



*L'Ospedâl di Tumieç-Glemone al è increditât de Joint Commission International*

**PAR NO  
COLA  
IN CJASE**