

# COM ACTUAR DAVANT UNA CAIGUDA



FEDERACIÓ CATALANA

## 1 PREVENIR

les caigudes amb activitat física, estil de vida saludable, un entorn segur i mesures de seguretat



## 2 DEMANAR AJUDA

si estem acompanyats o utilitzar els sistemes de teleassistència a domicili o els rellotges intel·ligents

## 3 VALORAR A LA PERSONA

abans d'aixecar-la que no s'hagi fet cap lesió, com una fractura de fèmur o vertebral. Si és el cas, avisar al sistema d'emergències 112.

I no moure a la persona



proet.es

## 4 AIXECAR-SE

de forma segura, seguint la seqüència de passos

DAVANT D'UNA CAIGUDA HEM DE MANTENIR LA CALMA