

Prevent Slips, Trips and Falls



We may not consider slipping at home or tripping on the sidewalk to be serious risks, but they can be deadly. Falls are the second leading cause of unintentional-injury-related deaths overall in the U.S. and the number one cause of death for those 68 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



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



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.

Cómo evitar resbalones, tropezones y caídas



Tal vez no consideremos que un tropezón en el hogar o en la acera pueda ser un gran riesgo; sin embargo, podría ser mortal. Las caídas son la segunda causa de muerte relacionada con lesiones accidentales en general en los Estados Unidos y la principal causa de muerte para mayores de 68 años, según *Injury Facts*[®] (injuryfacts.nsc.org).

Cómo prevenir caídas

Siga estos pasos simples para evitar caídas en el hogar y en su comunidad:

- Quite cualquier tipo de desorden, incluidos cables eléctricos y otros riesgos de tropezones en los pasillos, las escaleras y las entradas.
- Instale luces de noche en el baño, los pasillos y otras áreas para evitar resbalones y caídas durante la noche.
- Use siempre calzado adecuado y limpie los derrames inmediatamente.
- Coloque cintas adhesivas antideslizantes en escaleras y alfombras antideslizantes en la ducha y el baño.
- Para los adultos mayores, instale barras de agarre cerca de las duchas y los inodoros e instale barandas en ambos lados de las escaleras; los adultos mayores también pueden tomar clases de equilibrio, controlar su visión y audición cada año y hablar con sus médicos y farmacéuticos acerca de los riesgos de caídas a causa de los medicamentos.



Caminar de forma distraída: un riesgo grave

Hoy en día, casi todas las personas tienen un teléfono celular y, en consecuencia, caminar distraído puede ser un riesgo grave. Un estudio, publicado en *Journal of Safety Research*, reveló que, en un período de más de 10 años, caminar de forma distraída había causado más de 10,000 lesiones graves.

Para limitar este riesgo:

- Evite usar el teléfono celular al caminar, especialmente, cerca de cruces peatonales; hable con sus amigos y seres queridos acerca de este riesgo también.
- Preste atención especial en áreas concurridas, como aeropuertos y centros comerciales, y hasta en su propio hogar: más de la mitad de los incidentes por caminar de forma distraída suceden en casa.
- Evite otros riesgos por caminar distraído, como usar audífonos, cerca de intersecciones y otras áreas concurridas.
- Al conducir, esté atento a los peatones distraídos con sus teléfonos: reduzca la velocidad y preste especial atención en las zonas escolares.



Paso para la seguridad: evite mirar el teléfono o usarlo al caminar. Si necesita usar el teléfono, busque un área segura para dejar de caminar y permanezca en el lugar hasta que haya finalizado.