

NORBERE ZAINKETAK CUIDADOS PERSONALES



Atzetik itxia eta ondo eusten duena

Cerrado por detrás y bien sujeto



Jakin zure medikazioa zein, erabili pastillakutxak

Conozca su medicación, organícese con pastilleros



Erabili betaurrekoak edo audifonoak

Utilice sus gafas o audífonos



**EZ AHAZTU OHIKO
MEDIKAZIOA, IKUSMENA ETA
ENTZUMENA AZTERTU
BEHAR DITUZULA**

**NO OLVIDE REVISAR SU
MEDICACION HABITUAL, LA
VISTA Y LA AUDICIÓN.**

**JAUSTEN BAZARA,
MEDIKUARI JAKINARAZI
SI SE CAE, COMUNIQUESELO
A SU MÉDICO**

**ERORTZEN BAZARA,
LAGUNTZA ESKATU:
SOLICITE AYUDA EN CASO
DE CAIDA**

**OSASUN.ZENTROA / CENTRO SALUD
112
TELE-ASISTENTZIA**

**JAUSTEA?
EZ MESEDEZ!**

**¿CAIDAS?
NO POR FAVOR**



**ERORKETEN BATZORDEA
COMISIÓN CAIDAS**

ETXEAN / EN CASA:

Lurra siku, garbi eta tresnarik gabe eduki.

Mantenga el suelo seco, limpio y despejado.



Ondo argiztatua
Buena iluminación



Erabili eskailerak, ez jezarlekurik.

Utilizar escaleras en lugar de taburete.



BAINUGELAN / EN EL BAÑO:

Erabili alfonbra ez-labaingarriak
Utilice alfombras con antideslizantes



Kendu bainuontzia / Eliminar Bañera



Dutxa jarri / Poner Ducha



Erabili euskarriak
Hacer uso de barras de apoyo



KALEAN / EN LA CALLE:

Zebra-bidetik gurutzatu kalea
Cruce la calle por el paso de zebra



Ez ireten elurra edo izotza egonez gero
Evite salir con nieve o hielo



Eskudela lerabili
Haga uso de pasa manos

