



Aby zapobiec upadkom trzeba widzieć wyraźnie.

Dbaj o to, aby dobrze widzieć.

Każdego roku sprawdzaj wzrok i okulary u **optyka**.

Zwiększ **oświetlenie** w domu, szczególnie w nocy.

Jeśli w domu razi cię światło dzienne – zasłoń okna.

Wychodząc załóż **okulary słoneczne** i kapelusz.

Oznakuj jaskrawym kolorem **krawędzie** schodów i progów.

Stań i **pozwól oczom przyzwycząć** się do zmiany natężenia światła.

This poster was developed by Stay On Your Feet – Adelaide West, a project funded by the Commonwealth Department of Health and Aged Care as part of the National Falls Prevention for Older People Initiative. The content is used with the kind permission of the Australian Department of Health.

sahealth.sa.gov.au/safetyandquality



Government
of South Australia

SA Health