



# Vedeteci bene per non cadere.

Curatevi la vista meglio che potete.

Fatevi controllare gli occhi e gli occhiali  
**da un ottico ogni anno.**

---

Aumentate **l'illuminazione** della casa, specialmente di sera.

---

**Riducete l'abbagliamento** con tende e cortine.

---

**Colorate gli spigoli** dei gradini per renderli ben visibili.

---

Aspettate che gli occhi si **abituino** ai cambiamenti di luce  
prima di muovervi.

---

All'aperto, portate il cappello e gli **occhiali da sole.**

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](https://sahealth.sa.gov.au/safetyandquality)



Government  
of South Australia

SA Health