Βλέπετε καθαρά για να μην πέφτετε.

Εκμεταλευτείτε την όρασή σας.

Ελέγχετε τα μάτια σας και τα γυαλιά σας στον **Οφθαλμίατρο** τουλάχιστο **κάθε χρόνο**.

Αυξήστε το **φωτισμό** στο σπίτι σας, ειδικά το βράδυ.

Μειώστε το έντονο φως με κουρτίνες και παντζούρια.

Φοράτε **γυαλιά ηλίου** και καπέλο έξω από το σπίτι.

Σημειώστε καθαρά τις άκρες των σκαλοπατιών.

Αφήστε τα μάτια σας **να προσαρμοστούν** σε αλλαγές φωτός πριν κινηθείτε.

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/falls

Government of South Australia

SA Health

25031.6 (Greek) April 2025