

The Glendale Fire Department's Fall Prevention initiative is designed to preserve your autonomy by offering practical strategies and resources to reduce fall risks.

We empower you to protect your independence by safeguarding against falls.



Outdoor Areas

- ☐ Stairs are not uneven or broken
- ☐ Non-slip materials are on outdoor stairways
- ☐ Deck, porch, and lawn are clear of debris such as fallen leaves, branches, etc.
- ☐ Porch light is on at night



Fall Prevention Checklist

achristman@glendaleaz.com

(623) 930-4455



Stairs

- ☐ Secure handrails on at least one side of stairway
- ☐ Stairs are well lit
- ☐ Light switches at top & bottom of the stairs
- ☐ Nonslip materials such as rubber treads or adhesive strip are applied

Floors

- ☐ Walkways are clear of obstacles
- ☐ All mats and rugs are non-slip or fixed firmly to the floor
- ☐ Wear non slip socks or shoes

Kitchen

- ☐ Frequently used items are easy to reach
- ☐ Prepare food while seated to prevent fatigue or loss of balance
- ☐ Spills are cleaned up immediately

Bathroom

- ☐ Grab bars by the toilet, shower, and tub
- ☐ Automatic nightlight or a bathroom light is left on at night
- ☐ Non-slip mats or strips are on any surface that might get wet
- ☐ Consider a bath bench or handheld shower head

Bedroom

- ☐ Bedside table lights are easily accessible
- ☐ A fully charged mobile phone or landline is on or near bedside table
- ☐ Nightlights are in the bedroom and hallways
- ☐ A flashlight is by the bed in case of power outage

Other Living Areas

- ☐ Electrical cords are kept near the wall and away from walking paths

Furniture

- ☐ Excess furniture is removed
- ☐ Arrange furniture to create a clear path

- ☐ Sofas and chairs are the right height for ease of getting in and out of

Emergency Numbers

- ☐ Emergency numbers are near each landline in large print
- ☐ Emergency numbers are saved in cell phone as "Favorites"

La iniciativa de Prevención de caídas del Departamento de Bomberos de Glendale está diseñada para preservar su autonomía ofreciéndole estrategias y recursos prácticos para reducir los riesgos de caídas.

Le damos el poder para proteger su independencia protegiéndose contra caídas.



Área al aire libres

- ☐ Las escaleras no están desniveladas ni rotas
- ☐ Materiales antideslizantes en las escaleras exteriores
- ☐ La terraza, el porche y el césped están limpios de residuos como hojas caídas, ramas, etc.
- ☐ La luz del porche está encendida por la noche



Lista de prevención de caídas

achristman@glendaleaz.com

(623) 930-4455



Escaleras

- ☐ Asegure los pasamanos al menos un lado de la escalera
- ☐ Escaleras bien iluminadas
- ☐ Interruptores de luz en la parte superior e inferior de las escaleras
- ☐ Se aplican materiales antideslizantes como bandas de goma o bandas adhesivas

Suelos

- ☐ Los pasillos están libres de obstáculos
- ☐ Todas las alfombrillas son antideslizantes
- ☐ Llevar calcetines o zapatos antideslizantes

Cocina

- ☐ Los objetos de uso frecuente están al alcance de la mano
- ☐ Preparar la comida sentadola para evitar la fatiga o la pérdida de equilibrio.
- ☐ Los derrames se limpian inmediatamente

Baño

- ☐ Barras de apoyo unto al inodoro, la ducha y la bañera
- ☐ La luz nocturna automática o la luz del baño se dejan encendidas por la noche
- ☐ Alfombrillas o tiras antideslizantes en cualquier superficie que pueda mojarse
- ☐ Considere la posibilidad de un banco de baño o una ducha de mano

Dormitorio

- ☐ Las luces de las mesillas de noche son fácilmente accesibles
- ☐ En la mesilla de noche o cerca de ella hay un teléfono móvil o fijo completamente cargado.
- ☐ Luces nocturnas en el dormitorio y los pasillos
- ☐ Una linterna junto a la cama en caso de apagón

Otras zonas habitables

- ☐ Los cables eléctricos se mantienen cerca de la pared y alejados de las vías peatonales

Muebles

- ☐ Se retira el exceso de mobiliario
- ☐ Organizar los muebles para crear un camino despejado
- ☐ Los sofás y las sillas tienen la altura adecuada para subir y bajar con facilidad

Números de emergencia

- ☐ Los números de emergencia están cerca de cada teléfono fijo y en letra grande
- ☐ Los números de emergencia se guardan en el celular como "Favoritos"