

La sécurité dans les escaliers



Les aînés et les anciens combattants sont plus à risque de faire une chute dans l'escalier que les adultes plus jeunes et ont tendance à subir des blessures plus sévères. En fait, les aînés de 65 ans et plus comptent pour 70 % des décès occasionnés par une chute dans un escalier.

Suivez ces 12 règles d'or pour assurer votre sécurité dans les escaliers :

1. Y a-t-il un commutateur en haut et en bas de l'escalier?

Posez des lumières et des commutateurs pour bien éclairer vos escaliers.

2. Vos marches sont-elles en bon état?

Assurez-vous qu'il n'y a pas de surfaces inégales, de fissures, de bosses dans le revêtement ou de clous qui dépassent.

3. Toutes vos marches sont-elles de la même hauteur et profondeur?

Les marches inégales sont un danger. Faites-les corriger par un menuisier.

4. Pouvez-vous voir clairement le bord de chaque marche?

Augmentez la visibilité du bord des marches en appliquant de la peinture ou une bande de couleur contrastante.

5. S'il y a du tapis dans l'escalier, est-il solidement attaché aux marches?

Le tapis dans les escaliers est souvent une cause de chutes. Songez à le faire enlever ou à le remplacer par un revêtement anti-dérapant.

6. Vos marches sont-elles dégagées?

N'entreposez rien sur les marches de votre escalier. Regardez les marches à

mesure que vous montez ou descendez.

7. La rampe est-elle à une hauteur de 36 à 39 pouces (900 à 100 mm)?

Il faut une rampe au moins d'un côté de l'escalier. La rampe est à la bonne hauteur si vous pouvez la saisir confortablement lorsque vous pliez légèrement le coude.

8. La rampe est-elle ancrée au mur et facile à saisir?

Elle doit être solidement vissée dans les montants, et assez éloignée du mur pour que vous puissiez la prendre avec toute la main.

9. Vous êtes-vous débarrassé des carpettes en haut et en bas des escaliers?

Les tapis « volants » sont un danger à ces endroits. Assurez-vous, si vous en avez, qu'ils sont anti-dérapants ou doublés de caoutchouc.

10. Prenez-vous votre temps dans l'escalier?

Allez-y lentement, la main sur la rampe. Se presser est une cause principale des chutes dans les escaliers.

11. Voyez-vous bien les marches devant vous?

Si vous transportez quelque chose, assurez-vous de ne pas cacher l'escalier et gardez une main libre pour tenir la rampe.

12. Enlevez-vous vos lunettes de lecture?

Enlevez-les toujours pour marcher ou prendre l'escalier. Si vous portez des lunettes à double foyer, ajustez-les pour bien voir les marches.

Suivez les 12 règles d'or pour éviter les chutes !

