

ALGUNAS NORMAS DE PROTECCIÓN PARA LAS PERSONAS CON EPILEPSIA.

- 1 Cuando vaya a cocinar, use una estufa alta.
- 2 Coloque siempre ollas pesadas y siempre tápelas
- 3 Las ollas deber estar en los fogones posteriores y nunca prenda los fogones anteriores.
- 4 No pele papas, ni otro alimento que lo requiera, con cuchillo. Use pelapapas.
- 5 coloque en el recipiente de las platos y cubiertos lavados, todos los cuchillos y tenedores con la punta hacia abajo.
- 6 Los bordes de las mesas deben estar protegidos con un revestimiento acolchonado.

Cuidados en el Baño.

Muchos accidentes ocurren a las personas con epilepsia en el baño. La defecación a veces es un estímulo para una crisis. Envuelva una toalla en la cabeza mientras defeca.

Si se va a duchar:

- 1 Use un tapete de caucho grande que alcance hasta la estatura suya (caída de espalda).
- 2 Báñese sentado en el suelo o los ancianos y adultos mayores en una butaca baja con manijas .
- 3 Nunca use tina para bañarse.
- 4 Para arreglarse o maquillarse, ponga acolchonamiento al borde del tocador y todos los frascos debe estar alejados en la mitad posterior de la mesa. Siempre siéntese.
- 5 Al pintarse los labios o las pestañas, no use elementos rígidos y saque el colorete más de la cuenta.
- 6 Al bañarse los dientes comience siempre por los posteriores y no regrese a ellos. Use vasos de plástico para enjuagarse y no se agache a tomar agua de la pluma del aguamanil.