

COMO DEVE PROCEDER SE PRECISAR DE UM INTÉRPRETE

Se pensa que não consegue comunicar bem em Inglês com um profissional de saúde, em locais como por exemplo um hospital público ou centro comunitário de saúde, o Serviço de Intérpretes do Departamento da Saúde (Health Care Interpreter Service) pode mandar um intérprete para lhe prestar ajuda.

Contacte os intérpretes do Departamento da Saúde telefonando para o serviço mais perto do local onde reside, ou então peça no hospital, ou no centro comunitário de saúde, para o fazerem em seu nome. Os números de telefone são os seguintes:

Sydney Centro, Este e Sul	(02) 515-3222
Área Norte	(02) 438 7560
Sydney Sudoeste	(02) 757 1800
Sydney Oeste	(02) 840 3456
Área Wentworth	(02) 840 3456
Área Hunter	(049) 246 285
- depois do horário de expediente marque	(049) 615353
Illawarra	(042) 74 4211
Griffith	(069) 62 3900

Se precisar de um intérprete para um médico particular, telefone para o Serviço de Intérpretes e Tradutores (TIS), marcando 131 450, para ter acesso a um intérprete pelo telefone. O Serviço de Intérpretes e Tradutores também providencia intérpretes pelo telefone para qualquer situação em que as pessoas precisem de comunicar com alguém em Inglês.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

MANTENHA-SE DE PÉ COM CALÇADO MAIS SEGURO (Stay on Your Feet with Safer Shoes)

REVIEWED
September 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Tendo em consideração o trabalho árduo que fazem, a maioria das pessoas não trata os pés com muito cuidado. Ignoramo-los, apertamo-los dentro de sapatos de formato desapropriado, e nunca nos lembramos dos pés até que comecem a doer. Durante a vida, os pés andam aproximadamente 120.000 km, por isso não é caso para admiração que 40% das pessoas sofra de problemas nos pés, mais cedo ou mais tarde. A maior parte desses problemas poderia ter sido evitada com o uso de calçado apropriado.

Uma causa comum de quedas é o uso de calçado errado. A maioria das pessoas escorrega, tropeça ou cambaleia devido a solas escorregadias ou a tacões muito altos. Usar sapatos seguros e que suportem bem os pés é uma boa maneira de manter os pés saudáveis e de evitar quedas - especialmente pelas pessoas mais idosas. As quedas podem causar lesões graves em qualquer idade, mas quanto mais velhos somos, mais difícil se torna a recuperação. As quedas são a forma mais comum de lesões, e a que dá origem a admissão hospitalar em pessoas com mais de 60 anos. A fractura do osso da anca constitui 30% dessas admissões hospitalares.

Qualquer que seja a sua idade, seguem-se sugestões para a escolha de calçado mais seguro:

- O sapato deve ser do tamanho certo - mesmo que só seja usado em casa, pois é lá que ocorrem cinquenta por cento das quedas. Usar pantufas ou sapatos que não sejam do tamanho certo fazem com que as pessoas arrastem os pés e alteram o equilíbrio. Se houver espaço suficiente para os dedos (pelo menos 1,2cm entre o dedo mais comprido e a frente do sapato) e "aconchego" para o calcanhar, pode-se dizer que os sapatos são do tamanho correcto.

- As solas que não escorregam na superfície onde se anda são seguras - principalmente se a superfície for polida ou estiver molhada. As solas feitas de material sintético e rugoso não escorregam. As de cabedal são normalmente muito escorregadias, mas um sapateiro pode corrigir esse defeito colando meias solas de borracha aos sapatos (também

poderá fazer isso em casa, se comprar uma embalagem para esse fim à venda nas casas de ferragens).

- Os tacões mais seguros são os mais baixos (menos do que 5cm) e largos - pois têm uma superfície maior em contacto com o chão. Os sapatos com cunha são também uma boa escolha, se tiverem menos do que 5cm de altura.

- Os sapatos que cubram bem os pés, como os de atacadores ou bem subidos no peito do pé, são uma boa escolha. Mas quaisquer outros, assim como qualquer tipo de chinelas, incluindo as de borracha, podem facilmente cansar os pés e causar com que torça os tornozelos. Se a parte de trás dos sapatos for firme dar-lhes-á um melhor apoio.

- As solas "almofadadas" e flexíveis (como as dos sapatos adequados para correr) protegem os pés de superfícies duras e irregulares, e servem de amortecedores. Procure esse tipo de solas nos sapatos que usa mais regularmente.

- O calçado leve feito de material que "respire", como por exemplo, cabedal ou um material sintético com buracos, permite que o ar circule e torna-se mais confortável.

É aconselhável a escolha do calçado certo para a actividade que pretende fazer. Sapatos abertos de tacão baixo e com sola que não escorregue são adequados para ocasiões especiais, sapatos com atacadores são preferíveis quando as pessoas estão muito activas, enquanto que as pantufas sem tacão, e que cubram bem o pé, são boas para as noites frias de Inverno. É também importante manter os sapatos em boa ordem - as solas já muito finas do uso, ou um tacão gasto, podem tornar-se perigoso.

Trate os seus pés com carinho, dando-lhes sapatos confortáveis e seguros, e eles suportarão o seu corpo durante muitos anos.

Contacte o centro comunitário de saúde local para mais informações sobre maneiras de evitar quedas.