

Azienda per l'Assistenza Sanitaria n. 1 Triestina

CASA SICURA?



CASA FELICE!

campagna di prevenzione "sicurezza negli ambienti domestici"



- Gli incidenti domestici sono sempre in agguato
- Quasi tutti possono essere evitati con semplici accorgimenti
- Vi suggeriamo i comportamenti più idonei per vivere sicuri in casa vostra

testi: Azienda per l'Assistenza Sanitaria n. 4 Friuli Centrale, Azienda per l'Assistenza Sanitaria n. 1 Triestina
progetto grafico, illustrazioni e impaginazione: roberto michelazzi
revisione: dicembre 2015

Il luogo che più di ogni altro riteniamo sicuro, molto spesso non lo è affatto

Sono le donne a rischiare di più. Le faccende domestiche rappresentano la maggior fonte di infortuni: traumi da caduta, fratture, ferite, ustioni, etc. Ma, come purtroppo i numeri dimostrano (ogni anno sono oltre tre milioni gli infortuni con circa 8.000 casi mortali), gli incidenti domestici accadono a chiunque, sono di gran lunga superiori a quelli stradali e sul luogo di lavoro e sono rispettivamente la prima e seconda causa di morte per bambini e anziani.

Gli incidenti domestici sono incidenti evitabili

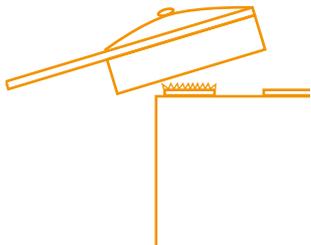
È importante correggere le cattive abitudini e i comportamenti a rischio, rimanere concentrati su ciò che si fa, imparare a fermarsi quando si è stanchi, non sentirsi mai eccessivamente sicuri.

L'AAS 1, l'AAS4 e l'INAIL FVG, impegnati nei rispettivi ruoli istituzionali a promuovere la prevenzione e la cultura della sicurezza, attraverso questo opuscolo vogliono richiamare l'attenzione su alcuni dei più comuni rischi, suggerendo le misure per prevenirli, affinché le nostre case siano sempre più sicure.

CASA, DOLCE CASA?



LA CUCINA



In cucina fai molta attenzione: è la stanza dove accade il maggior numero di incidenti

Il manico della pentola? Verso l'interno

Sistema le pentole più alte sui fuochi interni e fai in modo che i manici più lunghi non sporgano. I bambini potrebbero rovesciarsi addosso il contenuto e ustionarsi.

Indumenti? Meglio la manica stretta

Per non rimanere impigliato o prendere fuoco, lavora ai fornelli con indumenti a manica stretta ed evita i tessuti sintetici.

Usa il coltello facendo attenzione a ciò che fai

Non distogliere lo sguardo dal punto di lavoro quando usi coltelli e utensili taglienti. Riponili nei cassetti in maniera ordinata e non lasciarli in vista se ci sono bambini in casa.

Inoltre...

Apri la pentola a pressione quando tutto il vapore è fuoriuscito, dopo averla passata sotto l'acqua fredda.

Stacca la spina degli elettrodomestici da cucina prima di lavarli.

Tieni lontano dal piano cottura ogni cosa che può prendere fuoco.

Anche in bagno la prudenza non è mai troppa

Pavimento bagnato, rischio assicurato

La maggior parte dei pericoli deriva dalla elevata umidità che c'è su pavimento, pareti e nell'aria.

Arieggia il locale e mantieni il pavimento asciutto e sgombro.

Utilizza i tappetini antisdrucciolevoli per uscire dalla vasca da bagno e dalla doccia.

Usa il phon con attenzione

Gli apparecchi elettrici (asciugacapelli, rasoi e radio alimentati a rete) vanno utilizzati lontano dal lavandino e dall'acqua per evitare folgorazioni: il rischio è elevatissimo!

Hai la vasca?

Non lasciarla mai piena d'acqua se in casa ci sono bambini, bastano pochi centimetri per far annegare un bimbo piccolo.

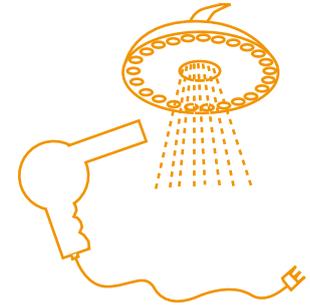
Inoltre...

Tieni tutti i farmaci in un mobile chiuso a chiave, così come forbici e altri utensili da taglio.

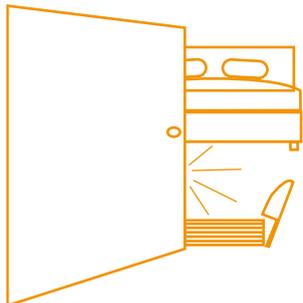
Non appendere asciugamani ed indumenti sulle stufette elettriche, può svilupparsi un incendio.

Regola la temperatura dell'acqua al di sotto dei 55° per ridurre il rischio ustioni.

IL BAGNO



LA CAMERA DA LETTO



Anche in camera da letto, attento a urti e cadute

Meglio accendere la luce

Anche se conosci casa tua, camminare al buio per non svegliare i familiari può essere rischioso. Se l'interruttore non è vicino al letto, tieni a portata di mano una torcia.

Metti in ordine

Ante degli armadi aperte, oggetti abbandonati per terra, giocattoli lasciati in giro dai bambini, sono tutti ostacoli su cui, quando ti alzi ancora un po' assonnato, rischi di inciampare.

Attenzione allo scendiletto

Tappetini, tende e copriletto troppo lunghi possono farti inciampare. Posiziona delle reti antiscivolo sotto i tappeti e accorcia gli orli delle tende.

Inoltre...

Evita di schermare la luce dell'abat-jour con carta o stoffa.

Non fumare in casa, soprattutto a letto: potresti addormentarti lasciando la sigaretta accesa.

Stacca la presa di termocoperta, TV, lettore DVD prima di addormentarti.

In soggiorno, per un totale relax, qualche precauzione è d'obbligo

Sgombra il campo

Tavolini, piante, vasi, tappeti che non aderiscono bene al pavimento rappresentano possibili fonti di rischio. Abbi cura di liberare i percorsi di maggior transito.

Sei sicuro che non ti si possa rovesciare addosso?

Mobili e apparecchi TV possono essere instabili. Assicurati che siano fissati a muro o assolutamente non removibili perchè i bambini hanno la tendenza ad arrampicarsi ovunque.

Usa la scala

Non usare strumenti impropri (tavoli o sedie) per raggiungere le parti più alte dei mobili: utilizza una scala di sicurezza idonea.

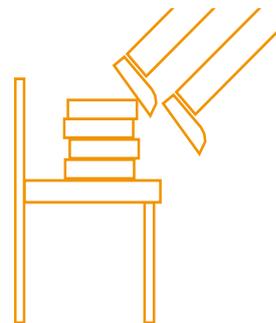
Inoltre...

Evita i grovigli di fili elettrici, usa ciabatte multipresa, spegni gli apparecchi con il pulsante principale e non solo con il telecomando.

Quando scegli i mobili, se hanno vetri o cristalli, verifica che siano infrangibili e limita i mobili con spigoli vivi.

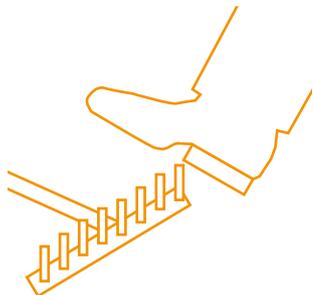
Se ti allontani, spegni le candele e non lasciare incustodito il caminetto.

IL SOGGIORNO



LA TERRAZZA E IL GIARDINO

In giardino e nel terrazzo, spazi aperti e cavi elettrici sono una combinazione pericolosa



Attenzione all'umidità

Controlla che gli apparecchi elettrici che usi all'aperto siano in buono stato, accertati che siano collegati ad una presa con messa a terra e non lavorare scalzo.

In terrazzo

Parapetti e ringhiere devono avere un'altezza di almeno un metro. Usa protezioni adeguate (ad es. una rete a maglie fitte) se i montanti verticali sono distanti tra loro più di 10 cm e se vi sono strutture orizzontali su cui i bambini possono arrampicarsi.

Ogni cosa al suo posto

Cesoie, rastrelli, seghetti e ogni altro attrezzo vanno subito riposti dopo l'uso per evitare che qualcuno si ferisca. Quando non li usi, copri le parti taglienti con idonee protezioni.

Inoltre...

Attenzione: molte piante, anche tra le quelle da appartamento, possono essere velenose, se ingerite.

Illumina adeguatamente vialetti e zone utilizzate di notte.

Controlla di aver montato correttamente giochi e arredi da esterni.

Cantina e garage. Fai da te? I più a rischio sono gli uomini

Muoviti con cautela

Non sovraccaricare mensole e scaffali, ancora quest'ultimi al muro e utilizza sempre una scala stabile e sicura per raggiungere i ripiani alti.

Scivolare è molto facile

Spesso le scale che portano in cantina sono particolarmente ripide. Applica le strisce antiscivolo sui gradini, mantienile sgombre e usa sempre il corrimano.

Atmosfera esplosiva

In garage assicura un efficace ricambio d'aria attraverso apposite aperture per evitare il ristagno di vapori esplosivi, non fumare e usa le apparecchiature elettriche con la porta aperta e in assenza dell'auto.

Inoltre...

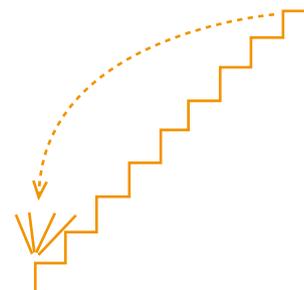
Fai la manutenzione periodica del cancello automatico.

Controlla gli attrezzi, soprattutto quelli vecchi; quando non li usi, riponili correttamente; scollega dalla corrente gli attrezzi elettrici.

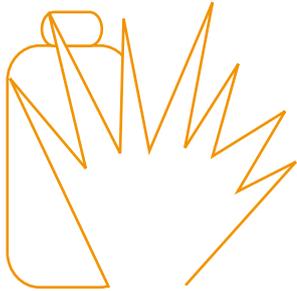
Quando utilizzi sostanze tossiche o produci polveri o gas, usa una mascherina idonea.

Utilizza gli occhiali o una visiera da lavoro per proteggerti da polveri, schegge o schizzi.

IL GARAGE E LA CANTINA



EVITARE IL RISCHIO GAS, USTIONI E INCENDI



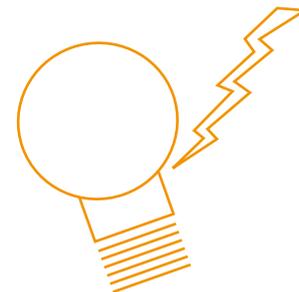
In casa è buona norma

- Fare la manutenzione periodica della caldaia
- Verificare che gli apparecchi a gas siano dotati di marcatura CE
- Sostituire periodicamente il tubo in gomma del gas (la durata massima è indicata sul tubo stesso)
- Conservare in luogo protetto le sostanze infiammabili (es. alcol e trielina)
- Non utilizzare alcol per accendere il caminetto
- Non tenere tessuti e oggetti infiammabili vicino a fornelli, caldaie e stufe
- Utilizzare la griglia di protezione per i fornelli e posizionare il forno in alto se in casa ci sono bambini
- Se si incendia una pentola con dell'olio, non spegnere il fuoco con l'acqua ma coprila con un coperchio
- Evitare di schermare le lampade con carta o stoffa
- Non incassare la tv dentro un mobile che non consente una corretta areazione
- Tenere in casa un estintore a polvere
- Installare i sensori del gas e i rilevatori di fumo

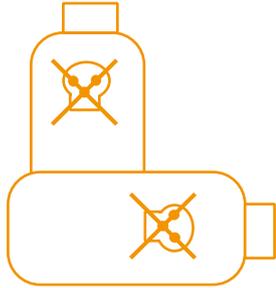
In casa è buona norma

- Assicurarsi che nell'impianto elettrico sia presente la messa a terra ed essere al corrente che tale condizione è obbligatoria
- Testare il salvavita una volta al mese premendo l'apposito tasto per il test di funzionamento
- Accertarsi che le prese elettriche e i cavi di alimentazione di ogni apparecchio siano in buono stato
- Utilizzare solo spine adatte alla presa e non staccarle tirando il cavo per disinsierle
- Controllare che gli apparecchi elettrici siano dotati di marcatura CE
- Staccare la corrente dal quadro generale prima di sostituire una lampadina e disinsierire la spina prima di pulire o riparare ogni elettrodomestico
- Non utilizzare gli apparecchi elettrici con mani e piedi bagnati o in presenza di umidità eccessiva
- Usare sempre le ciabatte multipresa per evitare sovraccarichi
- Non far passare prolunghe o fili elettrici sotto i tappeti: possono surriscaldarsi e provocare incendi.

**EVITARE
IL RISCHIO
ELETTRICO**



EVITARE INTOSSICAZIONI ED AVVELENAMENTI



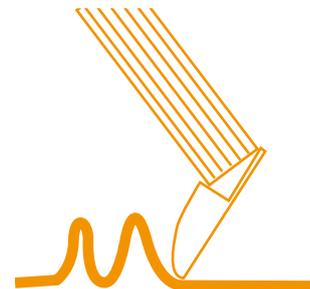
In casa è buona norma

- Conservare i prodotti tossici (farmaci, detersivi, solventi, concimi, antiparassitari, colle, vernici...) in un armadietto separato dalle sostanze alimentari e fuori dalla portata dei bambini
- Leggere attentamente le etichette, i simboli di pericolo e le istruzioni prima di utilizzare i prodotti di pulizia
- Preferire confezioni dotate di tappo di sicurezza, a prova di bambino
- Non miscelare prodotti chimici diversi (es. ammoniaca e varechina...)
- Non travasare sostanze pericolose in contenitori diversi da quelli originali e mai in contenitori per alimenti o bibite
- Non acquistare prodotti, anche se più economici, se l'etichetta non ne riporta la composizione
- Quando si impiegano sostanze chimiche (es. anticalcare, disincrostanti e detersivi per il forno, proteggere le mani con guanti in gomma e gli occhi con occhiali protettivi).

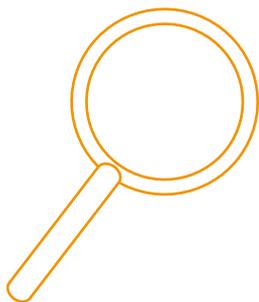
In casa è buona norma

- Non camminare su pavimenti bagnati
- Non fare eccessivo uso di cera
- Sgomberare i pavimenti da oggetti e ostacoli che possano far inciampare
- Muoversi in ambienti ben illuminati
- Tenere le scale libere da ingombri assicurandosi che siano provviste di adeguate protezioni (corrimano e parapetto, strisce antiscivolo)
- Utilizzare le reti antisdrucchiolo sotto i tappeti
- Usare calzature chiuse e con suola antiscivolo
- Non usare strumenti impropri, tavoli o sedie per raggiungere le parti più alte dei mobili, ma utilizzare una scala di sicurezza idonea
- Non fare tragitti difficili se non si ha almeno una mano libera
- Non tenere vicino alle finestre o sui balconi sedie o altri arredi su cui sia possibile arrampicarsi e sporgersi
- Non lasciare i bimbi liberi sul fasciatoio, tenerli sempre con una mano
- Sedere i bimbi sul seggiolone allacciando sempre l'apposita cintura

EVITARE TRAUMI DA CADUTA



VERIFICA QUANTO SICURO SEI A CASA TUA



1. Le scale sono dotate di ringhiera che protegga da cadute nel vuoto? SI NO
2. I gradini sono ben visibili e sono antisdrucciolevoli anche se bagnati? SI NO
3. Scale, corridoi e percorsi sono sempre sgombri da arredi, piante, giocattoli o altri motivi di inciampo? SI NO
4. Sotto i tappeti è stata posizionata una retina antiscivolo? SI NO
5. In casa usi calzature chiuse e con suola in gomma antiscivolo? SI NO
6. Se devi raggiungere punti alti, usi sempre e solo una scala sicura? SI NO
7. Hai sul comodino torcia e telefono? SI NO
8. I mobili alti e stretti sono ancorati alla parete? SI NO
9. Il televisore è appoggiato su un mobile fisso, stabile e senza ruote? SI NO
10. I manici di pentole e padelle non sporgono mai dal piano cottura? SI NO
11. Se cade qualcosa per terra, viene pulito subito il pavimento della cucina? SI NO

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 12. Viene controllato ogni mese (schiacciando l'apposito tasto) il funzionamento del salvavita? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Eviti l'uso di grappoli di prese e riduttori? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Asciugacapelli e rasoio elettrico vengono usati lontano dall'acqua e non a piedi scalzi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Dopo l'uso, vengono sempre staccati dalla presa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. In bagno tieni radio o telefono alimentati solo a batteria? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. La temperatura dell'acqua sanitaria è limitata a 55°C? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. I liquidi pericolosi vengono conservati nelle loro confezioni originali? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Conservi fuori dalla portata dei bambini medicinali, detersivi, antiparassitari, vernici, collanti? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Tieni sempre una mano sul bambino quando è sul fasciatoio? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Controlli costantemente i bambini in presenza di laghetti, vasche, piscine, anche di solo 10 cm d'acqua? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Azienda per
l'Assistenza Sanitaria
n. 1 Triestina

INAIL

ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE
CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO
DIREZIONE REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

Azienda per
l'Assistenza Sanitaria
n. 4 Friuli Centrale