

...per evitare gli incidenti domestici

LACASA  
SICURA



## COME EVITARE ALTRI RISCHI NON PRESENTI SULLA MAPPA



### CUCINA

- Prendi in considerazione l'installazione di un armadietto con serratura per tenere medicinali, prodotti chimici o tossici lontano dai bambini.
- Conserva le medicine nei contenitori originali, in modo tale da poter sempre conoscere la loro identità e la loro scadenza.
- Evita se puoi l'uso di pentole con il manico lungo, nell'usarle evita che l'impugnatura sporga dal piano cottura, così non rischi di urtarle e rovesciarne il contenuto, ustionandoti o provocando un incendio. Non cucinare mai tenendo un bimbo in braccio
- Tieni sempre liberi i fori di aerazione e ventilazione. L'uso di fuochi, stufe, caldaie in cucina consuma l'ossigeno producendo monossido di carbonio, un gas potenzialmente mortale.
- Non lasciare sul piano di cottura strofinacci e rotoli di carta, soprattutto vicino ai fornelli accesi, potrebbero incendiarsi.
- Quando cucini non lasciare incustodita una friggitrice o una padella contenente olio.
- Se da una pentola si sprigionano delle fiamme, soffocala con un coperchio, un vassoio o un piatto largo. Evita di usare l'acqua perché può provocare spruzzi di olio bollente, capaci di propagare l'incendio e causare ustioni.



### BAGNO

- Tieni cosmetici, profumi e oli essenziali lontano dalla portata dei bambini.
- Alcuni prodotti per la casa, se miscelati, possono causare la formazione di gas pericolosi, leggi sempre l'etichetta e le modalità d'uso.
- Per evitare scottature con acqua calda, imposta lo scaldabagno o la caldaia a una temperatura non superiore ai 45°C.
- Non chiudere la porta a chiave, in caso d'incidente o malore il soccorso sarebbe rallentato.
- Tieni sempre una cassetta di pronto soccorso fornita e verifica periodicamente che il contenuto non sia scaduto.
- Usa il phon lontano dall'acqua e colloca gli altri apparecchi elettrici, come le stufette, su pavimenti asciutti.
- Utilizza maniglioni di supporto nella vasca, nella doccia e vicino al water per prevenire le cadute: l'incidente domestico più comune.

PER AVERE PIÙ INDICAZIONI SUI RISCHI DI INCIDENTI  
IN CASA E COME PREVENIRLI VISITA IL SITO:

WWW.LACASASICURA.COM

REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA



A cura degli IRCCS e delle  
Aziende Sanitarie Regionali.



### CAMERA DA LETTO

- Non fumare a letto. È alto il rischio di addormentarsi con la sigaretta accesa e incendiare coperte e lenzuola.
- Tieni stufe elettriche, a gas e candele lontano da mobili e tende per evitare principi di incendio.
- Se usi coperte termiche elettriche o stufe portatili spegnile prima di coricarti, potrebbero avere un malfunzionamento e causare un incendio. Evita le stufe a gas, possono provocare avvelenamenti se non c'è un'adeguata aerazione.
- Considera l'installazione di un allarme antincendio e/o rilevatore di gas e fumi. Quasi la metà dei decessi per incendio o avvelenamento da monossido di carbonio accadono durante il sonno.



### SOGGIORNO

- TV, librerie, pensili, mobili, scarpieri e e altri oggetti ingombranti possono cadere o essere rovesciati se non ben ancorati al muro. Usa stop-tasselli e/o cinghie da parete per fissarli in sicurezza e verifica periodicamente la loro tenuta.
- Applica delle protezioni morbide agli spigoli dei mobili, soprattutto se ci sono bambini piccoli in casa.
- Evita di usare la cera per pavimenti, può farti scivolare.



### PER TUTTI GLI AMBIENTI

- Evita di utilizzare ciabatte o adattatori multipresa per collegare più apparecchi elettrici a una sola presa a muro. Una presa sovraccarica può fondere e causare cortocircuiti ed incendi, oltre che danneggiare gravemente l'impianto.
- È consigliato avere un estintore portatile per intervenire su eventuali principi di incendio.
- Tieni lontano da stufe elettriche o a gas qualsiasi tessuto o materiale infiammabile (come vestiti, tende, tappeti, ecc.).
- Non salire su scale o sgabelli con ciabatte, scarpe a tacchi alti, sandali e abbigliamento inadatto, a maggior ragione quando sei solo in casa o hai bevuto alcolici o preso farmaci.
- Utilizza scarpe o pantofole con suola antiscivolo.
- Assicurati che le scale siano dotate di passamano e applica strisce antiscivolo sui gradini. Mantieni le scale libere da oggetti, potresti inciampare.

SCARICA LA APP **LACASASICURA**



link diretto per scaricare la App sul sito [www.lacasicura.com](http://www.lacasicura.com)

Pantofole alte o troppo grosse possono sbilanciarti e farti cadere. Usa dei modelli bassi, che avvolgano bene il piede, così da poter camminare in

**PANTOFOLE**

**ALTEZZA del LETTO**

Salire e scendere dal letto sembra un'operazione semplice. In realtà è un'azione complessa nei movimenti e nei meccanismi dell'organismo che la rendono possibile, per questo negli anziani può risultare difficoltosa. Se il letto è troppo basso non ci si riesce a sollevare, mentre se è alto ti puoi

Nel bagno è facile cadere se a terra c'è dell'acqua. Utilizza sempre tappetini antiscivolo per prevenire le cadute e ricorda che bambini e anziani sono le fasce di popolazione più colpita da questo tipo d'incidente.

**ACQUA a TERRA**

**SOSTANZE TOSSICHE**

Tutte le sostanze pericolose o tossiche, come prodotti per l'igiene del bagno, detersivi o farmaci vanno tenute nascoste e lontane dalla

I tappeti possono slittare sul pavimento, farti cadere o inciampare se hanno uno spessore eccessivo. Usa sempre strisce autoadesive o sottotappeti e se ci sono degli anziani in casa è preferibile comunque rimuoverli.

**CAVI ELETTRICI INGOMBRANTI**

Incinciampare sui cavi elettrici è uno degli incidenti più frequenti fra le mura domestiche. Attacca sempre l'elettrodomestico alla presa più vicina per evitare che i fili diventino di intralcio.

**TAPPETO SCIVOLOSO**

Circa un incidente su quattro in casa è dovuto agli utensili della cucina. Presta la massima attenzione quando maneggi coltelli, forbici e tutto ciò che è affilato. Metti al sicuro gli oggetti pericolosi, lontano dalla portata dei bambini.

**USTIONI**

**OGGETTI TAGLIANTI**

A causa dell'utilizzo di gas e fornelli, la cucina è uno degli ambienti in cui siamo più esposti al rischio di ustione. Non lasciate mai incustodite sul fuoco pentole, friggitori o padelle contenenti olio. Non avvicinatevi e non fate avvicinare i bambini ai fornelli accesi con indumenti svolazzanti.