

COSA FARE SE SUCCUDE

INTOSSICAZIONI

Far controllare regolarmente da un tecnico il sistema di riscaldamento dell'abitazione e dell'acqua e qualsiasi apparecchio che bruci gas, olio o carbone.

Chiamare subito il medico se si avverte sensazione di vertigine, testa leggera o nausea.



PRONTO INTERVENTO	118
POLIZIA	113
CARABINIERI	112
VIGILI DEL FUOCO	115

OSPEDALE _____
MEDICO DI FAMIGLIA _____
GUARDIA MEDICA _____
FARMACIA _____

*A cura della ASL n.2 Gallura
Servizio Igiene e Sanità Pubblica*

*Referenti Aziendali
Dott.ssa Maria Adelia Aini
Dott.ssa Elisabetta Batzella*

PROMUOVERE LA SALUTE DEGLI ANZIANI IN AMBIENTE DOMESTICO

Consigli utili per rendere più sicura la
nostra casa



**Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Pubblica**

**OLBIA Viale Aldo Moro
tel 0789/552181-185**

Qualche informazione

La casa, contrariamente a quanto si crede, non è un rifugio sicuro poiché racchiude pericoli che, per abitudine o superficialità, tendiamo a sottovalutare.

Gli incidenti domestici infatti rappresentano un problema di sanità pubblica che merita la massima attenzione anche perché interessa in particolare la prima e la terza età.

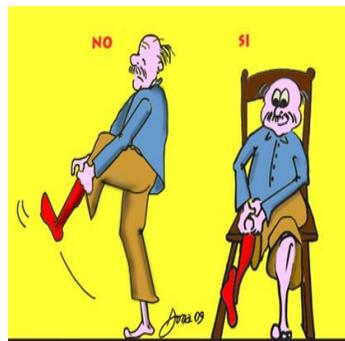
Scopo di questo foglietto è quello di spiegare quali sono gli incidenti più frequenti in casa e come poche e semplici abitudini corrette possono aiutarci ad evitarli.



CADUTE

Rappresentano la prima causa di ricovero nelle persone con più di 65 anni.

Malattie neurologiche, delle articolazioni, delle ossa, malattie muscolari, la riduzione dell'attività fisica e alcuni farmaci aumentano il rischio di cadere. Mantenere il tono muscolare facendo regolarmente attività fisica aiuta a mantenere l'equilibrio.



Per evitare le cadute

i pavimenti devono essere privi di cera, liberi da tappeti o dotati di rete anti-sdrucciolo.

I mobili devono essere stabili e lasciare libero il passaggio, tutta la casa deve essere bene illuminata.

A casa è bene indossare scarpe chiuse con suola di gomma.

È utile posizionare tappetini di gomma con ventose nella vasca e nella doccia.

Le scale devono essere bene illuminate, prive di passatoie e dotate di corrimano possibilmente su entrambi i lati.

USTIONI e INCENDI

In cucina è bene appendere strofinacci e presine lontane dai fornelli. I manici delle pentole devono essere sempre rivolti verso l'interno.

È bene controllare sempre di aver spento i fornelli.

Soprattutto in cucina bisogna evitare prolunghe e cavi elettrici volanti.



AVVELENAMENTI

Tutti i detersivi, i medicinali e le sostanze pericolose devono essere mantenuti nelle confezioni originali, possibilmente chiusi a chiave e sempre lontano dalla portata dei bambini. Non devono essere usati per contenerli bicchieri, tazze, bottiglie o barattoli.



Bisogna aprire le finestre se si stanno usando sostanze chimiche come detersivi domestici.

Non mescolare mai sostanze diverse ad esempio MAI varechina e ammoniaca.