

Gli incidenti domestici rappresentano la prima causa di infortuni e sono in continuo aumento soprattutto negli anziani.

Questo comporta enormi costi umani, sociali ed economici.

L'invecchiamento non è di per sé causa di incidenti domestici, ma alcuni cambiamenti dovuti all'età possono favorirli.

Per compensare una minore efficienza fisica è necessaria una maggiore sicurezza della casa.

Cosa possiamo fare?

Vediamo insieme alcuni consigli utili per vivere meglio e senza rischio la propria casa.

Cosa fare se succede un incidente domestico

Numeri utili

Pronto Intervento	118
Polizia	113
Carabinieri	112
Vigili del Fuoco	115

Materiale elaborato dal Gruppo Formatori Aziendali

S.C. Prevenzione e Promozione della Salute
Servizio Igiene e Sanità Pubblica
Dipartimento di Prevenzione

via Rizzeddu 21, Sassari

Telefono: 079 2062213



Programma Regionale di prevenzione incidenti domestici in Sardegna



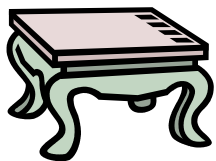
Anziani

Regole generali:



Avere in casa un impianto elettrico conforme e sottoposto a manutenzioni periodiche.

Illuminare bene tutta la casa evitando sempre di circolare al buio.



Usare mobili semplici, stabili per potersi appoggiare, senza sporgenze, con spigoli arrotondati e sistemati in modo da lasciare libero il passaggio.

Avere pavimenti lisci ma non scivolosi, monocolori.

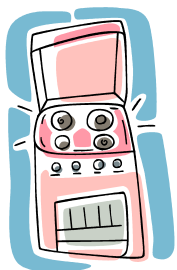
Non usare né la cera da pavimenti né tappeti.

È utile applicare al soffitto l'allarme antifumo.



Cucina: non avvicinarsi ai fornelli accesi con indumenti di materiale infiammabile ad esempio nylon o pile.

Appendere strofinacci e presine lontano dai fornelli per evitare che prendano fuoco.



Assicurarsi che i fornelli a gas siano dotati di termocoppia che blocca la fuoriuscita del gas in caso di spegnimento accidentale della fiamma.

Evitare che i manici dei tegami sporgano dal piano di cottura.

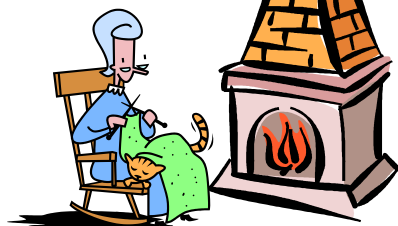


Soggiorno: non lasciare cavi elettrici sul pavimento nelle zone di passaggio perché facilmente si può inciampare.

Non fumare quando si sta sprofondati in poltrona: ci si può addormentare e provocare un incendio.

Non arrampicarsi sulle sedie e sui tavoli.

Non usare sostanze infiammabili per accendere il fuoco nel caminetto.



Non stare troppo vicini al fuoco: si rischia di addormentarsi e caderci dentro e/o bruciarsi. Spegnerne le braci prima di andare a dormire.

Stanza da letto: non fumare a letto!!!



Staccare la spina della termocoperta prima di coricarsi.

Non usare stufe a gas.

Non coprire la lampada del comodino con carta o stoffa per il rischio di incendio.



Bagno: regolare la temperatura dello scaldabagno in modo che non superi i 50°; lasciare uno spazio di manovra intorno ai sanitari per facilitare l'aiuto da parte di un'altra persona. Non camminare sul pavimento bagnato. Non usare i piccoli elettrodomestici

con le mani bagnate.

Dotare la vasca e la doccia di fondo o di strisce antiscivolo e di maniglioni di tenuta.



Ripostigli: evitare scaffalature non fissate alla parete.

Tenere tutto in ordine, a portata di mano, in modo da non doversi arrampicare e da non rovesciarsi addosso gli oggetti.



Scale: dotare i gradini di strisce antiscivolo.

Usare i corrimano.

***** Usare gli elettrodomestici sempre alla stessa ora per evitare di dimenticarli accesi *****

***** Non allontanarsi dalla cucina se ci sono cibi in cottura *****