

azienda sanitaria locale matera



La casa sicura
nella terza età



La casa sicura nella terza età

1° EDIZIONE : GENNAIO 2015

Stesura a cura di:

Dott. Espedito Moliterni – Resp. Servizio di Igiene Epidemiologia e Sanità Pubblica Matera - ASM

Dott.ssa Chiara Gentile - Resp.le Educazione alla Salute – Procedure e Istruzioni Operative - ASM

Dott. Vito Petrarà – Dirigente Servizio Assistenza - ASM

Dott.ssa Rosangela Perriello – Resp.le Area Sociale – ASM



La casa sicura nella terza età

È ormai convinzione consolidata che la salute costituisca un aspetto fondamentale della qualità della vita degli individui. Per questo gli individui possono diventare soggetti attivi nel perseguimento di uno stato di buona salute, quando sono in grado di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di modificare l'ambiente o di adattarvi.

Gli incidenti domestici, per l'impatto psicologico che hanno sulla popolazione che considera la casa il luogo sicuro per eccellenza, rappresentano uno dei problemi di maggiore interesse per la Sanità Pubblica.

Ogni anno in Italia si verificano quasi 4 milioni di incidenti domestici che colpiscono soprattutto gli anziani. Si tratta di incidenti comuni e in gran parte facili da prevenire. La maggior parte degli incidenti domestici può essere infatti evitata attraverso alcune modifiche nell'organizzazione della casa o semplici accorgimenti e precauzioni in generale.

Informare per prevenire gli incidenti domestici è dunque l'obiettivo di questa pubblicazione realizzata dall'Azienda Sanitaria di Matera al fine di promuovere una cultura della salute e, nello specifico, della prevenzione degli incidenti domestici, rendendo consapevole l'individuo dei rischi presenti in un'abitazione.

La rivista è stata dunque pensata per aiutare le persone anziane e i loro familiari a riconoscere i fattori di rischio presenti nei diversi ambienti e, nel contempo, fornire semplici indicazioni comportamentali su come rendere più sicura la propria casa.

Il Direttore GeneraleASM
Dott. Pietro Quinto



La casa sicura nella terza età

INDICE

1.	La Prevenzione degli incidenti domestici.....	6
	I soggetti a rischio.....	7
2.	La prevenzione delle cadute accidentali.....	8
3.	Interazione Soggetto - Ambiente	9
	La casa giusta.....	9
4.	I diversi Ambienti e fattori di rischio.....	11
	Cucina.....	7
	Soggiorno - Sala da Pranzo.....	14
	Camera da Letto.....	17
	Camera dei Bambini.....	19
	Servizio Igienico - Bagno.....	21
	Corridoi e disobbliqui.....	24
	Ripostiglio - Soffitta - Cantina.....	25
	Garage.....	27
	Giardino - Terrazzo.....	29
	Pavimento.....	32
	Tappeti.....	33
	Gas.....	34
	Elettricità.....	37
5.	Bibliografia.....	39



La casa sicura nella terza età

La prevenzione degli incidenti domestici

Ogni anno si verificano in Italia fra i tre e i quattro milioni di incidenti domestici, che come è noto colpiscono prevalentemente gli anziani, con conseguenze rilevanti in termini di disabilità, ricoveri e mortalità. Tra gli incidenti domestici, le cadute rappresentano la voce più importante, al punto che si calcola che un terzo degli ultrasessantenni ne rimanga vittima, con costi umani, sociali e materiali straordinari. Più colpite, come ci si può immaginare, sono le persone sole o istituzionalizzate. Secondo una definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per infortunio si intende:

l'evento improvviso determinato da causa esterna involontaria - anche se alla stessa contribuiscono come concausa le condizioni psicofisiche del soggetto interessato - che causi danno per la salute dello stesso, definito a sua volta come infortunato

Si definisce, poi, infortunio domestico l'evento con le caratteristiche sopra descritte occorso nell'ambito della residenza abitativa o nelle relative pertinenze quali scale esterne, giardini, cantine, garage, terrazze, ecc. (World Health Organization, 1957; British Medical Association 1964).



La casa sicura nella terza età

I soggetti a rischio

Statisticamente anziani e bambini risultano le categorie maggiormente a rischio di infortunio in ambiente domestico, ed è noto l'elevato rischio di cadute, e quindi di infortuni, per soggetti che presentino determinate patologie o disabilità; ciò proprio in ragione del fatto che questi soggetti, per caratteristiche fisiologiche o patologiche, presentano tipiche alterazioni o limitazioni del loro modo di muoversi e di interagire con lo spazio circostante. Per questo motivo, nell'identificare i soggetti a rischio all'interno di un'abitazione, è fondamentale analizzare le loro capacità di movimento e i loro comportamenti abituali, tali da determinare il grado di sicurezza con cui svolgono la loro vita domestica.





La casa sicura nella terza età

La Prevenzione delle Cadute Accidentali

La maggior parte degli incidenti nelle persone in età superiore ai 65 anni riguarda le cadute, che avvengono durante le attività usuali e comportano gravi conseguenze sullo stato di salute.

La caduta è il risultato dell'interazione fra la persona (invecchiamento e malattie acute e croniche) e l'ambiente (tipo di attività svolta durante l'incidente e ostacoli ambientali). L'invecchiamento fisiologico di per sé non è causa di incidenti, ma alcuni cambiamenti dovuti all'età possono favorirli. Infatti, i riflessi si riducono, mentre calano anche vista ed udito; tutto il nostro organismo insomma, subisce profonde modifiche delle quali dobbiamo tenere conto se non vogliamo correre rischi.

Infatti, spesso il corpo invecchia ad un ritmo che la mente si rifiuta di accettare. Così mentalmente ci si sente in grado di fare cose che, nella realtà, si dovrebbero evitare o praticare con i dovuti accorgimenti.

Solo la consapevolezza delle proprie condizioni fisiche, unite a quella dei pericoli in agguato anche dentro le proprie abitazioni, migliorano l'attenzione e quindi il livello di sicurezza.



La casa sicura nella terza età

Interazione Soggetto - Ambiente

La casa giusta

Spesso le case in cui abitiamo, magari anche belle esteticamente, non solo non corrispondono affatto ai criteri necessari alla sicurezza, ma nemmeno a quelli corretti per il movimento fisiologico dell'essere umano, soprattutto di chi si muove in modo particolare, come anziani, bambini e disabili appunto. Vediamo nel dettaglio i principali elementi che fanno della casa un posto dove muoversi bene, anche in presenza di soggetti con difficoltà motorie o bambini.

Come adattare la casa per compensare i deficit dell'invecchiamento

Gli spazi dovrebbero essere sempre sufficientemente liberi da ostacoli, tali da permettere gli spostamenti senza il superamento di slalom ed intralci. Una buona illuminazione è fondamentale per raggiungere adeguati livelli di acuità visiva, di velocità di lettura, di sicurezza e di accuratezza nel compiere i gesti ed i lavori più svariati.



Una corretta illuminazione deve evitare i fenomeni di abbagliamento ed essere il più possibile omogenea, in modo da non creare zone d'ombra in particolare nelle aree di collegamento, quali corridoi, scale ecc. oppure dove sono presenti dei salti di livello del pavimento, come piccoli gradini non evidenziati da differenze di colore o di materiale.

È da preferire l'illuminazione naturale ogni qual volta le condizioni interne ed esterne all'edificio lo consentono: non solo per motivi economici, ma soprattutto per motivi psicologici, per il senso di libertà e di contatto con il mondo esterno che tale tipo di illuminazione determina.



Nelle pagine seguenti si indicano alcune norme elementari da osservare!!!!

soprattutto se in casa vi sono anziani, bambini o disabili fare attenzione ai diversi ambienti della casa.



I diversi Ambienti e fattori di rischio

Cucina

È la stanza in cui si preparano e si cuociono i cibi e, qualora sia di dimensioni sufficienti, vi si possono anche consumare i pasti.

I principali rischi dell'ambiente cucina sono rappresentati da:

- presenza di acqua, vapore acqueo, condensa ecc. che rendono la superficie del pavimento scivolosa;
- presenza di fiamme libere (piano cottura) e quindi pericolo di ustioni;
- utilizzo frequente di piccoli e grandi elettrodomestici con conseguente rischio elettrico;
- utilizzo frequente di utensili pericolosi taglienti (coltelli, apriscatole, ecc) con conseguente pericolo di ferite e traumi;
- arredo disposto in modo tale da costringere chi lavora in cucina a percorsi tortuosi e di conseguenza pericolosi soprattutto se effettuati con le mani ingombre;
- utilizzo e deposito di detersivi e altre sostanze chimiche;
- utilizzo di scale e/o sgabelli non idonei per raggiungere le zone più alte dell'arredo;





Consigli utili

Consigli per la cucina !!,

- Il piano cottura deve essere dotato di apposita cappa di aspirazione collegata ad idonea canna fumaria sfociante in copertura: in tal modo si assicura l'allontanamento dei fumi di combustione e del vapore acqueo.
- disporre le pentole e le padelle sul piano cottura in modo stabile e con i manici che non sporgano all'esterno;
- mantenere sempre bene asciutto il pavimento;
- non indossare abiti con maniche larghe e con parti svolazzanti quando si è in prossimità di fuochi;
- non lasciare mai i bambini da soli in cucina;
- non lavorare in cucina, in particolare in prossimità dei fuochi, con il bambino in braccio;
- usare sempre le presine o sistemi idonei quando si manipolano pentole con manici caldi;
- in presenza di utilizzatori a gas deve essere garantita un'apertura verso l'esterno in modo da assicurare un sufficiente apporto di ossigeno per reintegrare quanto consumato nella combustione; tale apertura inoltre, in caso di guasti all'impianto con conseguente liberazione di gas, consente l'evacuazione del gas disperso.
- asciugare bene i cibi da cuocere prima di immergerli nell'olio bollente;
- verificare che tutti gli elettrodomestici ed utensili elettrici siano marcati CE, provvisti di targhetta con i dati tecnici ed eventuali marchi di qualità quali ad esempio IMQ o altri marchi equipollenti;
- utilizzare gli elettrodomestici secondo le indicazioni del manuale d'uso;
- porre attenzione nella pulizia delle parti taglienti di elettrodomestici come frullatori, frullatori ad immersione, robot da cucina;
- non lasciare mai incustoditi utensili pericolosi quali coltelli apriscatole ecc.



Consigli utili

- che vanno conservati in luoghi chiusi e possibilmente separati dall'altra posateria;
- disporre l'arredo in maniera il più possibile razionale per consentire facili spostamenti all'interno del vano anche con le mani ingombre;
- conservare i detersivi e le sostanze chimiche, nella loro confezione originale e con idonea etichettatura, lontano dai generi alimentari, in luogo chiuso, non accessibile ai bambini;
- utilizzare solo scale o sgabelli idonei per accedere alle parti alte evitando assolutamente di salire su sedie o altri oggetti che non offrono una base solida e stabile
- appendere gli strofinacci e le presine lontano da fornello per evitare che prendano fuoco.
- quando si toglie la pentola dal fuoco, controllare sempre se si è spento il fornello.
- Ricordarsi di non riempire troppo le pentole, così quando il contenuto bolirà non uscirà dalla pentola facendo spegnere il fuoco mentre il gas continua ad uscire.
- Ricordarsi che le prolunghe a pavimento possono farti inciampare.





Consigli utili

Soggiorno / Sala da pranzo

È il locale in cui si trascorre il tempo libero in condizioni di tranquillità e relax e si consumano i pasti. Nella progettazione di epoca più recente rappresenta il locale a cui si accede direttamente dall'ingresso dell'abitazione, per cui diventa anche spazio distributivo rispetto agli altri ambienti e quindi molto frequentato; viene molto spesso realizzato con materiali di finitura ricercati, ad esempio pavimento in marmo lucidato, impiantistica sofisticata con vari punti luce, impianti hi-fi, televisori, impianti di condizionamento ecc.



I principali rischi del locale soggiorno/ sala da pranzo sono rappresentati da:

- pavimento lucido e scivoloso, in alcuni casi presenza di dislivelli non segnalati;
- presenza di tappeti sul pavimento;
- superfici vetrate di portefinestre e di parti di arredo;
- pericolo d'inciampo e rischio elettrico a causa di numerosi cavi elettrici a servizio dei vari impianti;
- pericolo legato alla presenza di numerosi arredi che possono avere spigoli, piedini sporgenti e superfici vetrate, tavoli bassi, vasi e piante;
- presenza di caminetti e/o stufe.



Consigli utili

Consigli per il Soggiorno o la Sala da Pranzo

- Mantenere l'ambiente il più possibile in ordine;
- illuminare adeguatamente le zone del pavimento in cui sono presenti dislivelli oppure segnalarli tramite differenziazioni di materiale o di colore;
- fissare al pavimento i tappeti mediante sottotappeti o strisce adesive;
- utilizzare possibilmente tappeti rigidi, non facilmente spostabili ed integri;
- disporre gli arredi in modo da assicurare vie di transito ampie, senza ingombri rappresentati da mobili bassi, vasi, piante, fili elettrici ecc.;
- limitare nell'arredo le superfici costituite da vetri e cristalli;
- verificare che gli impianti siano stati realizzati a regola d'arte e controllare periodicamente che siano mantenuti in buono stato;
- verificare che tutti gli elettrodomestici ed utensili elettrici siano marcati CE, provvisti di targhetta con i dati tecnici ed eventuali marchi di qualità IMQ;
- utilizzare gli elettrodomestici secondo le indicazioni del manuale d'uso;
- tenere lontano dal caminetto e/o stufa materiali e oggetti facilmente infiammabili quali tappeti, tendaggi, liquidi a pericolo d'incendio ecc.;
- verificare periodicamente il corretto funzionamento della canna fumaria a servizio;
- appoggiare la televisione su di un mobile stabile e lontano dai tendaggi per evitare fonti di incendio;
- i cavi elettrici "volanti" sono pericolosi perché facilmente ci si può inciampare e prendere la scossa, non lasciare i cavi sul pavimento nelle zone di passaggio o sotto i tappeti, accertarsi che siano in posizioni sicure;
- quando si cambiano le lampadine, disinserire la corrente dell'interruttore principale;
- quando si toglie la spina elettrica dalla presa, afferrarla per il manicotto e non per il filo, evitando strappi;



Camera da letto

È la stanza destinata al riposo, spesso utilizzata anche per altre attività come la lettura, la visione della tv, l'utilizzo del computer.

I **principali rischi** sono rappresentati da:

- letto di altezza non adatta alle esigenze dei fruitori con conseguente pericolo di cadute;
- pavimento lucido e scivoloso;
- presenza sul pavimento di tappeti, lembi di copriletti, coperte e tende troppo lunghe;
- utilizzo di termocoperta elettrica o altre attrezzature elettriche;
- rischio incendio per fumatori o a causa di utilizzo improprio dei punti luce;
- arredo con spigoli e piedi sporgenti; superfici vetrate e specchi.





Consigli utili

Consigli per la Camera da Letto

- Adeguare l'altezza del letto alle esigenze della persona che lo utilizza in modo da evitare movimenti e gesti impropri per alzarsi o distendersi;
- fissare al pavimento i tappeti mediante sottotappeti o strisce adesive: utilizzare possibilmente tappeti rigidi, non facilmente spostabili ed integri;
- utilizzare coperte, copriletti, tendaggi di misura adatta al letto ed alle finestre in modo da non costituire ingombro sul pavimento;
- preferire arredo con spigoli arrotondati e piedi non sporgenti e limitare al minimo le superfici specchiate e vetrate;
- non fumare;
- non oscurare i punti luce per diminuirne l'intensità, usando materiali facilmente infiammabili quali carta, stoffa e simili;
- porre particolare attenzione nell'utilizzo di termocoperte elettriche e di altri elettrodomestici, verificando che siano mantenuti in buono stato e che gli impianti siano stati realizzati a regola d'arte;
- la sera, prima di coricarsi, usare la luce del comodino senza coprirlo con fazzoletti o panni, perché potrebbero prendere fuoco;
- illuminare il percorso, prima di spostarsi da una parte all'altra.



Consigli utili

Camera dei bambini

È il locale destinato al riposo, allo studio ed al gioco dei bambini.

I principali rischi sono costituiti da:

- cadute dal letto o durante il gioco;
- cadute verso il vuoto;
- soffocamento per ingestione di corpi estranei o strangolamento durante giochi avventurosi;
- arredo disposto in modo da favorire l'arrampicata con elementi quali spigoli, superfici vetrate che possono essere causa di traumi e ferite;
- finestre a cui si può accedere facilmente da caloriferi o mobiletti posti nelle immediate vicinanze;
- accesso a balconi e terrazzi;
- rischio elettrico derivante dall'impianto di illuminazione e dai giocattoli elettrici;
- superfici vetrate.



Consigli utili

Consigli per la Camera dei Bambini

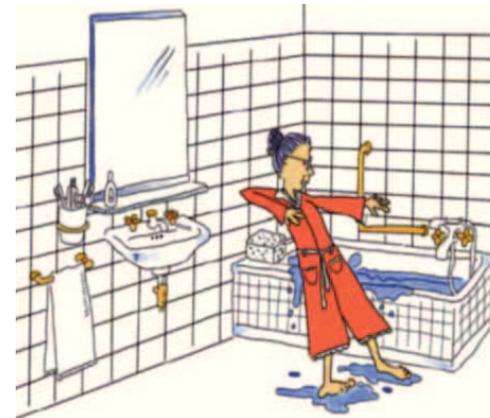
- controllare i bambini durante il gioco, evitando di lasciarli troppo a lungo soli;
- mantenere la stanza il più possibile in ordine;
- assicurarsi che i giocattoli abbiano la marcatura CE che attesta la conformità del gioco alle direttive europee in materia di sicurezza e che vengano utilizzati dai bambini dell'età consigliata per lo specifico gioco;
- verificare periodicamente che i giochi siano in buono stato, che non abbiano parti rotte, danneggiate, taglienti;
- evitare tendaggi con cordoni e decorazioni che possono trasformarsi in cappi;
- preferire un arredo semplice, senza sporgenze pericolose e contundenti e soprattutto senza elementi che possano consentire scalate verso l'alto;
- per i più piccoli scegliere un lettino con sponde fatte in modo da proteggere dalla caduta ma anche da impedire l'intrusione della testa o delle braccia, gambe, mani in qualche fessura;
- dotare le superfici dei termosifoni di una protezione tale da evitare traumi o ustioni e realizzata in modo da impedire la scalata verso l'alto, in particolare verso il davanzale della finestra;
- scegliere lampade a soffitto, evitando quelle a parete o quelle con fili volanti o altre attrezzature elettriche a portata di mano dei bambini;
- assicurarsi che le prese basse siano del tipo di sicurezza, dotate quindi di lamelle interne che non permettono l'introduzione di oggetti in un solo polo, o, in alternativa, siano protette con tappi copripresa;
- assicurarsi che il parapetto di eventuali balconi o portefinestre sia di misura regolamentare e prevedere sistemi anti - arrampicamento/caduta.



Consigli utili

Servizio igienico / Bagno

È il locale destinato all'igiene della persona. Si tratta molto spesso di un ambiente di dimensioni ridotte in cui si è costretti a compiere movimenti scomodi e complessi con rischio di cadute e traumi.



I **principali rischi** del servizio igienico sono rappresentati da:

- presenza di acqua, vapore acqueo, condensa ecc. che rendono la superficie del pavimento scivolosa;
- presenza di tappeti sul pavimento;
- pericolo di ustioni da contatto con acqua bollente;
- pericolo di annegamento soffocamento;
- utilizzo frequente di piccoli e grandi elettrodomestici con conseguente rischio elettrico;
- rischio gas;
- utilizzo frequente di utensili pericolosi taglienti, rasoi, forbici ecc, con conseguente pericolo di ferite e traumi;
- utilizzo e deposito di detersivi, materiali di pulizia e farmaci.



Consigli utili

Consigli per il bagno

- Garantire costantemente un'efficace ventilazione naturale o artificiale in maniera da limitare il tasso di umidità;
- fissare al pavimento i tappeti mediante sottotappeti o strisce adesive, utilizzare possibilmente tappeti rigidi, non facilmente spostabili ed integri;
- non chiudere la porta a chiave e comunque installare una serratura a passpartout con senso di apertura della porta verso l'esterno;
- installare maniglioni in corrispondenza della tazza WC e della doccia/vasca per fornire sostegno alle persone con ridotta capacità motoria o anziane;
- porre particolare attenzione all'utilizzo di elettrodomestici in vicinanza di zone bagnate e con mani umide e piedi scalzi;
- verificare che tutti gli elettrodomestici ed utensili elettrici siano marcati CE, provvisti di targhetta con i dati tecnici ed eventuali marchi di qualità IMQ;
- utilizzare gli elettrodomestici secondo le indicazioni del manuale d'uso; qualora sussista la necessità di riscaldare il locale con una stufetta elettrica, questa deve essere posizionata lontano dai punti di erogazione dell'acqua e comunque spenta prima dell'utilizzo della doccia e della vasca da bagno;
- controllare la temperatura dell'acqua prima del suo utilizzo;
- non lasciare mai i bambini da soli nel servizio igienico;
- in presenza di scaldacqua a gas deve essere garantita un'apertura verso l'esterno in modo da assicurare un sufficiente apporto di ossigeno per reintegrare quanto consumato nella combustione; tale apertura, inoltre, in caso di guasti all'impianto con conseguente liberazione di gas, consente l'evacuazione del gas disperso;
- utilizzare sul fondo vasca e nel piatto doccia i tappetini antiscivolo in gomma con ventose o altro sistema di ancoraggio;
- conservare i detersivi e le sostanze chimiche, nella loro confezione originale



Consigli utili

- e con idonea etichettatura, lontano dai generi alimentari, in luogo chiuso, non accessibile ai bambini;
- è consigliabile, soprattutto in presenza di persone anziane o diversamente abili, l'installazione di un campanello di allarme da attivare in caso di necessità;



Consigli utili

Corridoi e disimpegni

Sono gli spazi che mettono in comunicazione i vari locali e i vari livelli dell'abitazione. Devono avere sufficiente larghezza in modo da consentire il contemporaneo passaggio di due persone.

I principali rischi sono rappresentati da:

- pavimento lucido e scivoloso con dislivelli o gradini non segnalati;
- presenza di tappeti e corsie;
- presenza di arredo ingombrante;
- presenza di porte che si aprono sul percorso;
- illuminazione non adeguata.

Consigli per i Corridoi e disimpegni

- fissare al pavimento i tappeti mediante sottotappeti o strisce adesive, utilizzare possibilmente tappeti rigidi, non facilmente spostabili ed integri;
- non ridurre la larghezza del percorso con arredi inutili e ingombranti;
- illuminare adeguatamente le zone del pavimento in cui sono presenti dislivelli oppure segnalarli tramite differenziazioni di materiale o di colore;
- assicurare un livello di illuminazione omogenea, eliminando le zone d'ombra e i fenomeni di abbagliamento e comunque non transitarvi al buio;
- proteggere le parti vetrate delle porte con pellicola adesiva o con reticolati metallici;
- evitare porte che si aprano direttamente su una scala;
- in caso di corridoi lunghi è consigliabile installare più interruttori di comando dell'illuminazione artificiale, almeno uno all'inizio ed uno alla fine, in modo da evitare percorsi non illuminati.



Consigli utili

Ripostiglio, soffitta, cantina

Sono i locali in cui si ripongono attrezzature, materiali, elettrodomestici, al fine di assicurare l'ordine e la pulizia negli altri locali dell'abitazione. Molto spesso si tratta di spazi angusti, riempiti all'inverosimile, con conseguente difficoltà per chi vi accede di muoversi in modo agevole e senza pericoli.

I **principali rischi** sono costituiti da:

- cadute dall'alto;
- cadute di oggetti;
- traumi da schiacciamento;
- rischio chimico;
- rischio gas;





Consigli utili

Consigli per il Ripostiglio, la soffitta, la cantina

- Sistemare i materiali e le attrezzature in modo da consentire un agevole movimento delle persone;
- sistemare gli oggetti sulle scaffalature in maniera stabile e mantenere nelle parti più basse gli oggetti più pesanti;
- utilizzare solo scale o sgabelli idonei per accedere alle parti alte evitando assolutamente di salire su sedie o altri oggetti che non offrono una base solida e stabile;
- conservare i detersivi e le sostanze chimiche nella loro confezione originale e con idonea etichettatura, lontano dai generi alimentari, in luogo chiuso, non accessibile ai bambini;
- usare le etichette per indicare le sostanze velenose e non usare contenitori diversi da quelli originali;
- verificare che gli impianti siano stati realizzati a regola d'arte e controllare periodicamente che siano mantenuti in buono stato;
- in presenza di caldaia a gas o contatore del gas deve essere garantita un'apertura verso l'esterno in modo da assicurare un sufficiente apporto di ossigeno per reintegrare quanto consumato nella combustione; tale apertura inoltre, in caso di guasti all'impianto con conseguente liberazione di gas, consente l'evacuazione del gas disperso;
- l'impianto elettrico deve essere fisso, senza prese volanti o lasciate a terra.



Consigli utili

Garage

È il locale destinato al rimessaggio dell'automobile o della moto; qualora ci sia spazio, viene usato anche come ripostiglio e deposito e qualche volta ci si ricava un'area per l'effettuazione di piccoli lavori di bricolage.

Il parcheggio di automobili o moto comporta la presenza di sostanze infiammabili che rilasciano vapori, i quali mescolati all'aria possono generare atmosfere esplosive.

Qualora la porta sia del tipo automatico a comando elettrico, l'installazione deve essere eseguita da un tecnico abilitato.

I **principali rischi** sono costituiti da:

- rischio incendio;
- rischio di asfissia o intossicazione per presenza di gas tossici nell'aria;
- rischio elettrico per l'utilizzo frequente di piccoli e grandi elettrodomestici;
- ferite e traumi per l'utilizzo di arnesi di lavoro;
- cadute di oggetti;
- traumi da schiacciamento;
- rischio chimico.



Consigli utili

Consigli per il Garage

- Garantire adeguata apertura di aerazione che consenta l'ingresso di aria esterna anche a porta chiusa al fine di evitare il ristagno di vapori esplosivi;
- non fumare;
- non usare fiamme libere;
- disattivare tutte le apparecchiature elettriche quando ci si allontana dal locale;
- non sostare all'interno del locale con la porta chiusa in presenza di automobili o moto con motore acceso;
- verificare che tutti gli elettrodomestici ed utensili elettrici siano marcati CE, provvisti di targhetta con i dati tecnici ed eventuali marchi di qualità IMQ;
- verificare il corretto funzionamento degli utensili da lavoro ed indossare indumenti e protezioni idonee durante il loro impiego;
- conservare i detersivi e le sostanze chimiche, nella loro confezione originale e con idonea etichettatura, in luogo chiuso, non accessibile ai bambini;
- verificare la corretta installazione da parte di un tecnico abilitato e la costante manutenzione dei serramenti di porta automatici.



Consigli utili

Giardino e terrazzo

Sono zone esterne che danno un valore aggiunto all'abitazione, luoghi di riposo/ relax ma anche siti in cui si gioca, si svolgono attività hobbistiche quali giardinaggio e simili.

I **principali rischi** sono costituiti da:

- traumi, ferite e ustioni;
- punture/morsi di insetti e/o animali molesti;
- rischio elettrico;
- arredo, vasi, piante, giochi;
- intossicazione da contatto o ingestione piante;
- presenza piscine o vasche;
- cancelli elettrici.





Consigli utili

Consigli per il Giardino e terrazzo

- Il terrazzo deve essere protetto da parapetti o ringhiere ad altezza tale da evitare cadute dall'alto – l'altezza regolamentare è di 1 metro;
- le recinzioni devono avere aperture di ampiezza tale da evitare che il bambino vi si incastri con la testa;
- mantenere asciutto il pavimento;
- eliminare eventuali irregolarità e discontinuità delle superfici calpestabili;
- assicurarsi che i vasi, le fioriere e l'arredo (sedie e tavoli) siano ben fissi al terreno e che non si rovescino se urtati o per azione del vento;
- ancorare saldamente al muro armadi o scaffalature;
- assicurarsi che tendaggi ed altre coperture siano costituite da materiali in grado di sopportare le sollecitazioni del vento;
- controllare sempre che gli arredi (sedie e tavoli) pieghevoli siano aperti correttamente in modo da essere stabili ed evitare traumi conseguenti alla loro improvvisa chiusura;
- non utilizzare liquidi infiammabili (benzina, alcol) per accendere il barbecue;
- non lasciare da soli i bambini in giardino o sul terrazzo;
- nelle vasche e piscine mantenere l'acqua ad un livello tale da scongiurare il pericolo di annegamento ed impedire comunque che il bambino possa raggiungere da solo laghetti, vasche e piscine;
- verificare che il cancello automatico sia costruito secondo le norme di buona tecnica;
- verificare che l'impianto elettrico sia stato realizzato a regola d'arte in considerazione dell'esposizione agli agenti atmosferici e controllare periodicamente che sia mantenuto in buono stato;
- verificare il corretto funzionamento degli utensili per il giardinaggio o il bricolage ed indossare indumenti e protezioni idonee durante il loro impiego;



Consigli utili

- riporre gli utensili in luoghi chiusi, non accessibili ai bambini, e comunque con idonee protezioni delle parti taglienti ed appuntite;
- verificare la stabilità dell'installazione dei giochi per i bambini ed in particolare che gli elementi di fissaggio siano perfettamente serrati, che le parti metalliche non siano intaccate da ruggine e che eventuali corde o tiranti siano in buono stato di esercizio;
- verificare la corretta installazione da parte di un tecnico abilitato e la costante manutenzione dei serramenti di porta automatici;
- maneggiare con cura gli attrezzi da orto e giardino;
- usare calzature idonee per il giardino.

Nelle pagine successive si evidenziano altri tipi di accorgimenti





Consigli utili

Pavimento

Le caratteristiche del pavimento rappresentano una delle principali cause di incidente domestico. Sono pericolosi i pavimenti molto lucidi di marmo o granito, trattati con cere e sostanze che ne aumentano la scivolosità. Il rischio può aumentare in particolari situazioni quali la presenza di acqua o vapore acqueo che si può verificare in ambienti umidi quali la cucina ed il bagno.

I pavimenti devono essere sempre continui, senza sconnessioni in modo da evitare la possibilità di inciampo; soprattutto quelli in legno, magari antichi, tendono a sollevarsi oppure formano dei distacchi tra i singoli elementi per cui necessitano di una costante manutenzione.

È da evitare la presenza di dislivelli o gradini isolati in quanto se non opportunamente segnalati, con modifiche della tonalità cromatica o di materiali e non adeguatamente illuminati rappresentano un ostacolo, come del resto anche sporgenze, basamenti, piedini di mobili.

L'utilizzo di calzature adeguate, scarpe o pantofole chiuse sul tallone con suola di gomma, riduce di molto la possibilità di cadute.

I pavimenti esterni di terrazzi, balconi, giardini, esposti agli agenti atmosferici, umidità, pioggia, neve, ecc. devono assicurare un maggior coefficiente di attrito rispetto a quelli interni e possedere caratteristiche di antigelività per non incorrere in rotture e distacchi che li renderebbero sconnessi e pericolosi; per tale motivo anche l'ancoraggio al sottostante massetto deve avvenire utilizzando prodotti antigelivi.



Consigli utili

Tappeti

Al fine di evitare pericolose cadute è buona norma non utilizzare tappeti, soprattutto in presenza di persone anziane o con difficoltà di deambulazione.

Nel caso invece si preferisca utilizzarli, si raccomanda di farli aderire saldamente al sottostante pavimento mediante strisce autoadesive o sottotappeti, che ne impediscano lo scivolamento.

Devono avere una buona rigidità e nello stesso tempo uno spessore non eccessivo in modo da non rappresentare un ostacolo. Sono da preferire per le loro caratteristiche di rigidità tappeti in stuoia o corda.

Devono essere sufficientemente ampi in modo da occupare quasi del tutto la superficie del vano, essere privi di frange e non presentare rotture e discontinuità in cui si può intrappolare il tacco o altre parti della scarpa con conseguente caduta.

Un ulteriore pericolo rappresentato dai tappeti è la possibilità che, a seguito di un loro spostamento improvviso, parti di arredo che vi sono posizionate si ribaltino addosso alle persone che si trovano nelle vicinanze.



Consigli utili

Gas

Il GAS è una sostanza che si trova in uno stato fisico tale da non avere una forma determinata e che si espande indefinitamente in modo da riempire tutto il volume a sua disposizione.

E' la più frequente causa di scoppio e incendio: infatti se è utilizzato senza le necessarie precauzioni, le conseguenze che può provocare coinvolgerebbero non solo chi lo utilizza ma intere famiglie, ed anche l'intero palazzo, con conseguenze drammatiche. Se disperso in ambienti chiusi basta una scintilla per provocare esplosioni devastanti.

I gas utilizzati per uso domestico sono il Metano e il GPL:

entrambi non sono tossici ma se l'ambiente viene saturato da questi gas viene a mancare l'ossigeno, indispensabile per la nostra vita. Il metano è più leggero dell'aria e quindi sale.

Il GPL è più pesante dell'aria quindi tende ad accumularsi verso il basso.

Se si sente odore di gas

- non accendete fiamme e non provocate scintille (non accendete apparecchiature elettriche, non suonate campanelli, non usate il telefono, ecc.) nei locali invasi dal gas;
- aprite subito le finestre per ventilare il locale;
- chiudete il rubinetto principale del gas vicino al contatore o, il rubinetto della bombola;
- staccate l'interruttore generale della luce se questo non si trova nel locale dove si avverte la presenza del gas;
- Se, nonostante tutto, l'odore di gas persiste, chiamate i Vigili del Fuoco al 115.



Consigli utili

I requisiti essenziali per la sicurezza

Quali sono i "requisiti essenziali" a cui gli utenti devono fare riferimento per salvaguardare la sicurezza?

I principali sono:

Ventilazione. I locali dove sono installati gli apparecchi di utilizzazione devono essere adeguatamente ventilati al fine di far affluire l'aria necessaria per la combustione;

Aerazione. I locali dove sono presenti apparecchi che scaricano nell'ambiente i prodotti della combustione, devono essere adeguatamente aerati per favorire il ricambio d'aria;

Evacuazione prodotti della combustione. Gli apparecchi che devono evacuare i fumi prodotti dalla combustione all'esterno dei locali di installazione, devono essere raccordati a sistemi di scarico come camini, canne fumarie, ecc., di sicura efficienza;

Dispositivi di sorveglianza di fiamma. Tutti gli apparecchi (ad esclusione dei piani di cottura, per i quali al momento non esiste l'obbligo) devono essere dotati di dispositivi di sorveglianza di fiamma per bloccare la fuoriuscita del gas in caso di spegnimento;

Tenuta degli impianti. Gli impianti di adduzione del gas combustibile devono essere a tenuta (non ci devono essere perdite di gas);

Rivelatori di gas. Questi dispositivi non sono obbligatori. Il loro eventuale impiego può tuttavia contribuire, con funzioni aggiuntive ma non sostitutive, alla sicurezza di impiego del gas combustibile, mediante una funzione di rivelamento e segnalazione ottica/acustica della presenza di gas nonché, talvolta, di intercettazione del gas stesso. Il loro impiego non esonera comunque dal rispetto di tutti i requisiti prescritti dalla legislazione e dalle normative pertinenti.



Consigli utili

Le buone abitudini

Alcune azioni, debitamente eseguite, possono essere considerate come buone abitudini per la salvaguardia della sicurezza:

Chiudere la valvola del contatore o quella di ingresso della tubazione di alimentazione del gas nei locali di abitazione o quella della bombola, quando non si utilizzano gli apparecchi. Questa operazione va sempre eseguita in caso di assenza da casa, anche se di breve durata;

Per accendere un bruciatore del piano di cottura è consigliata la procedura seguente:

- non allontanarsi dalla cucina lasciando cibi in cottura sul fuoco;
- evitare di riempire troppo le pentole. La fuoriuscita di liquidi in ebollizione, infatti, può causare lo spegnimento della fiamma ed originare gravi incidenti.

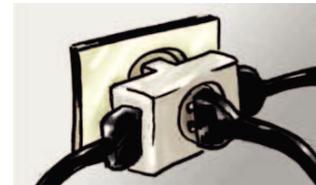
N.B. - Oggi esistono in commercio piani di cottura dotati di dispositivo di sicurezza che, in caso di spegnimento accidentale della fiamma, blocca l'erogazione del gas. Nonostante il loro costo sia leggermente superiore se ne consiglia l'acquisto perchè contribuiscono notevolmente ad aumentare la sicurezza.



Consigli utili

Elettricità

Non sovraccaricare le prese multiple. Queste sono utili per collegare più elettrodomestici alla stessa presa dell'impianto, ma rispettate i limiti di assorbimento riportati sulla presa stessa (1000-1500 Watt)



(es. non collegate contemporaneamente ferro da stiro e stufette: si supererebbe il limite sopportato dalla presa!).

L'utilizzo troppo confidenziale è causa di molti incidenti.

Consigli utili

- Quando un prodotto elettrico non funziona, non tentare riparazioni "fai da te".
- Non utilizzare l'asciugacapelli nella doccia, vasca da bagno o comunque in presenza di acqua.
- Non utilizzare gli elettrodomestici con le mani bagnate.
- Non utilizzare apparecchiature elettriche in luoghi umidi (es. radio attaccata alla presa di corrente in bagno).
- Non eseguire lavori di manutenzione o pulizia su elettrodomestici con la spina inserita nella presa.
- Non nascondere cavi elettrici volanti negli armadi.
- Non intervenire sull'impianto elettrico (anche per la sostituzione di una lampadina) senza aver interrotto l'erogazione della corrente dal quadro elettrico principale.
- Non far passare fili elettrici sotto i tappeti.



Consigli utili

Come intervenire in caso di folgorazione:

Cos'è

La folgorazione avviene per il passaggio di corrente elettrica attraverso il corpo.

Se l'infortunato è rimasto attaccato alla fonte elettrica bisogna immediatamente interrompere la corrente, se l'interruttore è a portata di mano, altrimenti è necessario staccare la vittima dalla corrente facendo molta attenzione.

ATTENZIONE: evitare, come verrebbe spontaneo di toccare l'infortunato, vi trasmetterebbe la scossa.

Cosa fare???

- Se la persona è a contatto con la corrente, toccarla solo dopo aver staccato l'interruttore generale o la spina dell'elettrodomestico.
- Se non sapete dove è l'interruttore generale cercate di allontanare l'infortunato dalla fonte di elettricità usando un mezzo isolante come legno asciutto o plastica (ad. es. scopa, sedia) facendo attenzione che non abbia parti metalliche, che sia ben asciutto e che non ci sia dell'acqua intorno che propaga l'elettricità. Per compiere questa operazione è bene cercare di isolarsi da terra mediante un asse di legno o di gomma.
- Chiamate i soccorsi sanitari al 118.
- Se l'infortunato è incosciente e privo di battito cardiaco, se ne siete capaci, applicate le manovre di rianimazione.



Consigli utili

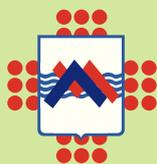
Bibliografia

- A. Ministero della Salute. Centro Nazionale per la Prevenzione e il controllo delle malattie – Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia – Azienda Servizi Sanitari Dipartimento di Prevenzione; Infortuni nelle abitazioni. Manuale tecnico per gli operatori della prevenzione; Giugno 2010
- B. PNLG Piano Nazionale per le Linee Guida. Linea Guida Prevenzione delle cadute da incidente domestico negli anziani; Documento 13 Maggio 2007, aggiornamento Maggio 2009
- C. Ministero dell'Interno- Dipartimento dei Vigili del Fuoco del Soccorso Pubblico e della Difesa Civile - Ufficio Comunicazione Esterna In collaborazione con Comitato Sicurinsieme "Casa Sicura"
- D. Ministero dell'Interno Dipartimento dei Vigili del Fuoco del Soccorso Pubblico e della Difesa Civile

Note

Note

Note



azienda sanitaria locale matera