

SICUREZZA IN CASA DEGLI ANZIANI



**BUONE PRATICHE
DI PREVENZIONE
SEMPLICI DA
APPLICARE**

Realizzato da Pompeo Mannone

La sicurezza in casa: alcune buone pratiche preventive semplici da applicare

I comportamenti umani di ogni giorno spesso sono causa di gravi incidenti domestici. Questi accadono sovente per disattenzione, impianti difettosi, uso incauto di taluni prodotti, negligenza e non conoscenza dei potenziali pericoli.

Secondo i dati forniti dagli Enti Pubblici preposti, si stima che quasi 5 milioni di incidenti l'anno avvengono nelle mura delle nostre abitazioni. Di questi oltre 8.000 sono mortali.

Le cadute sono le cause principali degli infortuni anche mortali che riguardano entrambi i generi e particolarmente gli anziani. Quindi, anche, derivanti da un inevitabile decadimento fisico e psicologico.

In merito a quest'ultimo punto è importante attuare con concretezza e sviluppare la politica sull'invecchiamento attivo e quindi rallentare per quanto possibile gli effetti del tempo che avanza.

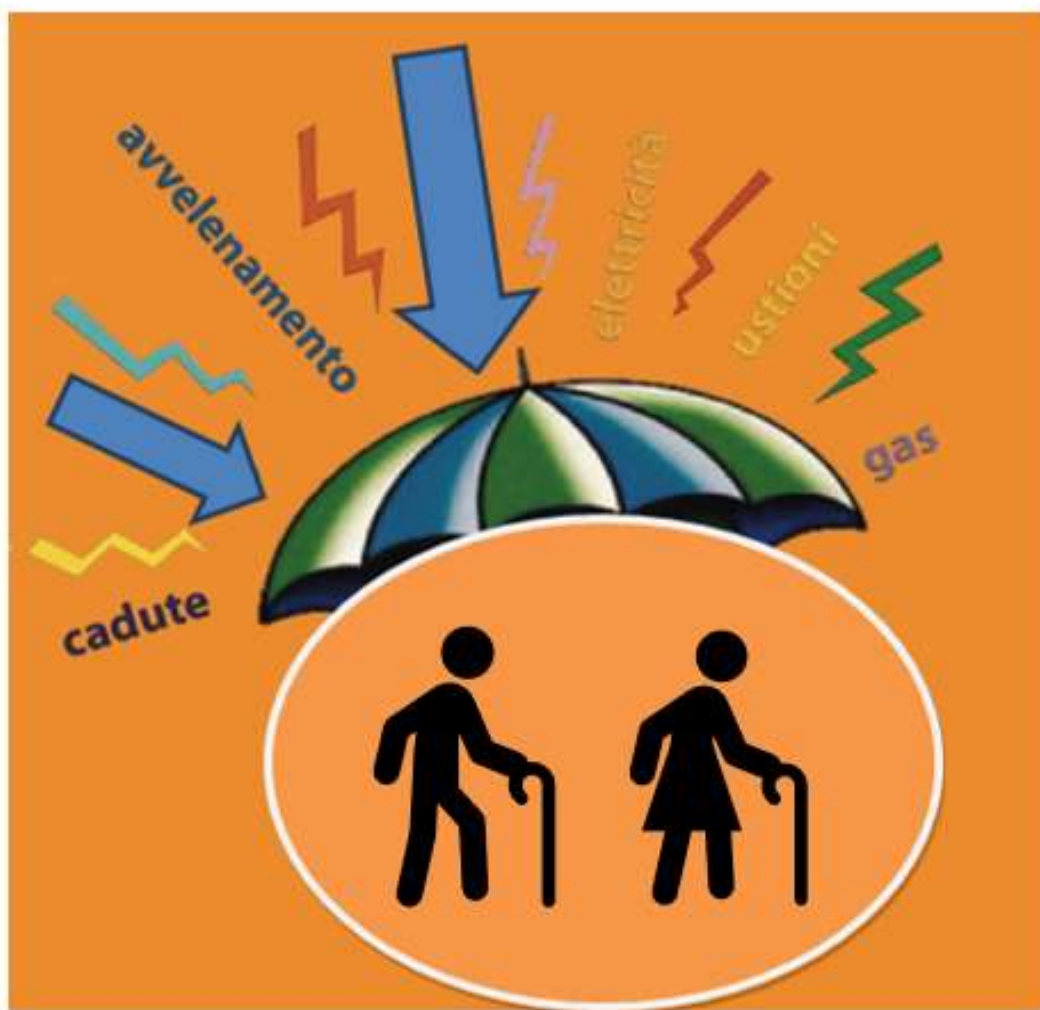
Al di là di talune condizioni che possiamo definire fisiologiche e legate alla fragilità umana, molti incidenti si possono evitare se si fa una corretta valutazione dei rischi e se non si disattendono misure di comune prudenza.

Naturalmente gli incidenti domestici colpiscono di più le donne, i bambini, gli anziani ed i fragili, coloro cioè che trascorrono più tempo tra le mura domestiche.

Una delle cause che concorrono agli incidenti domestici sono quelle derivanti da spazi inadeguati delle case spesso progettate senza considerare appieno gli aspetti della sicurezza relativa agli incidenti domestici.

Comportamenti corretti e prudenti sono utili per evitare incidenti molto pericolosi per l'incolumità delle persone e per la salvaguardia dei propri ed altrui beni.

Vogliamo fornirvi alcuni semplici consigli per limitare la possibilità che accadano incidenti domestici che purtroppo sono assai ricorrenti ed a volte fatali.

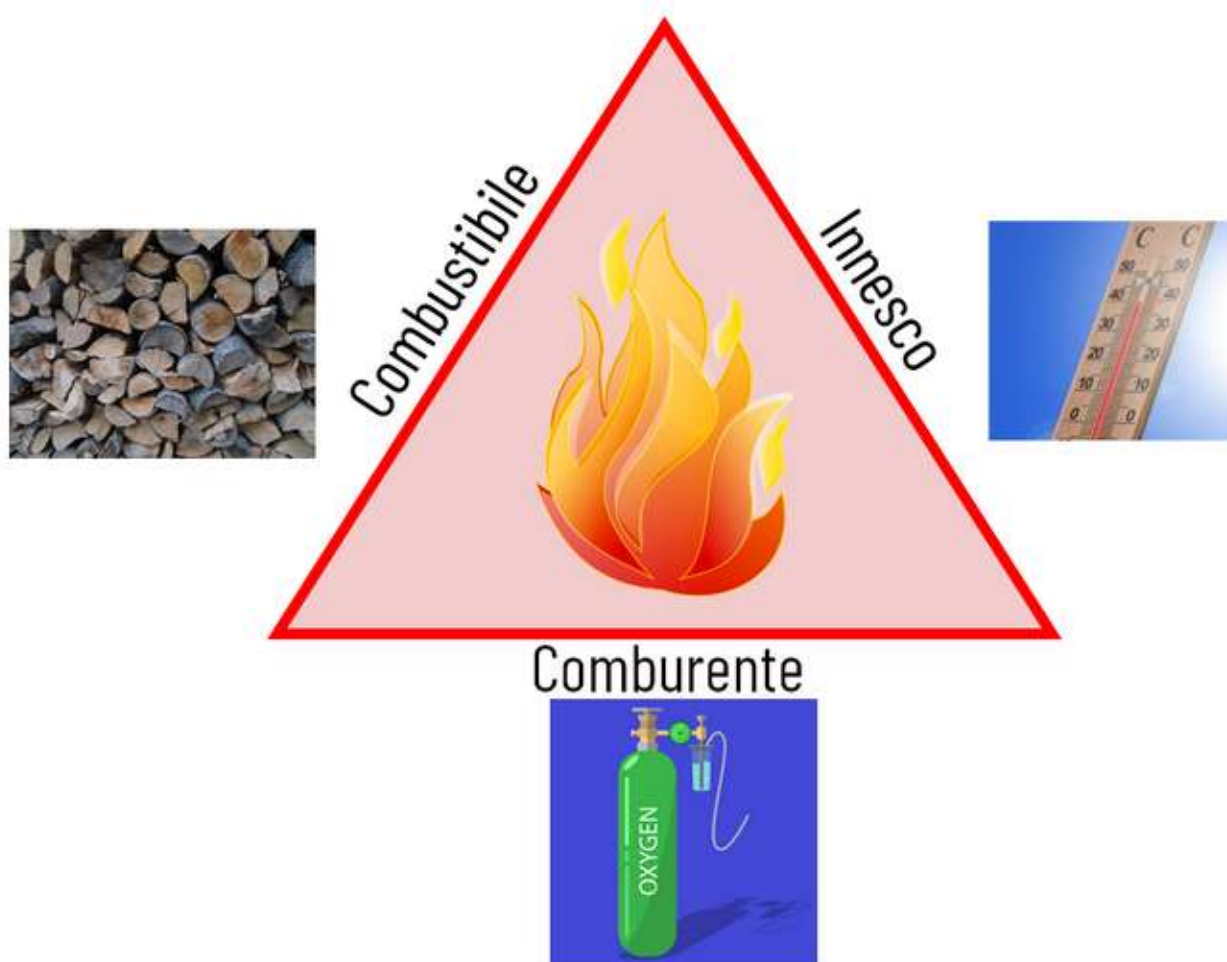


Incendi: per determinare un incendio occorrono tre elementi in contemporanea, il combustibile, il comburente e l'innescò.

Il combustibile è la sostanza in grado di bruciare, (legno, carta, tende, gas, ecc.) il comburente è l'ossigeno presente nell'aria e l'innescò può essere di vario tipo (scintille, fiammiferi, corto circuiti, fulmini, irraggiamenti elettrici, conduzione ecc.)

Se viene a mancare uno degli elementi sopra indicati l'incendio si spegne.

Per spegnere l'incendio infatti, si opera eliminando uno dei tre elementi.



Le cause principali di un incendio in casa sono:

- 1) superficialità ed imprudenza dei comportamenti nell'utilizzo di materiale infiammabile vicino fonti di calore o fiamme;
- 2) utilizzo non corretto di apparecchi di riscaldamento portatili;
- 3) impianti elettrici difettosi, sovraccarico delle spine, cortocircuiti e danneggiamento dei fili conduttori;
- 4) mozziconi di sigarette non spenti completamente;
- 5) ostruzione della zona di ventilazione degli apparecchi elettrici;
- 6) sversamento degli oli di cottura ed intasamento con grassi delle cappe della cucina.

In caso di principio d'incendio:

Mantenere la calma per poter adottare i comportamenti più adeguati.

È raccomandabile avere in casa un estintore portatile, che in caso di evenienza, può essere utilizzabile solo per un principio d'incendio. Si può avere a tale riguardo un estintore a polvere di tipo universale idoneo anche per interventi su apparecchi elettrici in tensione.

Non utilizzare l'acqua per spegnere un incendio di origine elettrica o in prossimità di impianti elettrici di alta tensione.



In caso di incendio:

- 1) appena avviene un incendio è meglio abbandonare il luogo dell'evento;
- 2) chiamare i Vigili del Fuoco con il numero 112;
- 3) non attardarsi a spengerlo e non perdere tempo a recuperare le cose personali perché può essere molto pericoloso;
- 4) interrompere l'alimentazione elettrica e quella del gas, se possibile agire in sicurezza;
- 5) uscire al più presto dalla zona dell'incendio;
- 6) se la porta d'uscita è calda può significare che oltre la porta c'è un incendio e quindi è meglio non aprirla e individuare un'altra via d'uscita;
- 7) se il fumo nella stanza non ti fa respirare filtra l'aria con un fazzoletto bagnato e sdraiati sul pavimento;
- 8) se si deve attraversare una zona in cui c'è già del fumo, cercare di abbassarsi il più possibile, perché il fumo va verso l'alto, e bagnarsi i vestiti;
- 9) uscire dall'appartamento usando le scale e non l'ascensore e avvisare i vicini.



Cadute:

Le cadute sono molto frequenti e accadono spesso in modo imprevedibile, inciampando su un tappeto o uno scalino, scivolando sul pavimento bagnato o lucidato con la cera, o cadendo da una scala utilizzata per pulire vetrate, spolverare mobili o appendere tende.

Le donne sono i soggetti particolarmente esposti a tali incidenti ed i conseguenti effetti traumatici a volte sono fatali.

Precauzioni:

- 1) Nell'uso della scala a pioli verificare che sia in buono stato e utilizzarla in presenza di un'altra persona, facendo molta attenzione se si soffre di vertigini;
- 2) Se si puliscono i vetri delle finestre o si appende una tenda tenere le tapparelle abbassate quando si usa la scala;
- 3) È utile prevedere dei maniglioni di sostegno all'interno della vasca o della doccia oltre i tappetini antiscivolo;
- 4) Fare molta attenzione ai dislivelli del pavimento ed ai gradini e non lasciare oggetti in modo disordinato sul pavimento perché è facile inciampare.



Il Gas

Il gas è molto pericoloso perché in miscela con l'ossigeno può accendersi ed in alcuni condizioni particolari può anche esplodere, con le conseguenze facilmente immaginabili.

- 1) Controllare periodicamente la scadenza del tubo del gas e farlo sostituire da un esperto;
- 2) Chiudere il rubinetto del gas quando si va a letto e quando si esce di casa;
- 3) Quando si lascia casa per qualche giorno è opportuno chiudere il rubinetto centrale del gas di ingresso nell'abitazione;



Il Gas naturale chiamato metano arriva alle nostre case direttamente dai giacimenti attraverso una rete di distribuzione.

Il GPL proviene dagli stessi giacimenti di estrazione del metano o dalla distillazione del petrolio greggio e viene commercializzato in bombole o piccoli serbatoi.

I due gas hanno diversa composizione chimica e diverso peso specifico e quindi in caso di fuoriuscita reagiscono in modo diverso.

Il Gas naturale (metano) avendo un peso specifico più leggero dell'aria tende a salire verso l'alto.



Il GPL avendo un peso specifico ed una densità più pesante dell'aria tende a ristagnare nella parte più bassa dell'ambiente.



Entrambi i gas miscelati con l'aria in determinate proporzioni formano una miscela infiammabile che se innescata da una scintilla, o da un interruttore elettrico, ecc. si può accendere immediatamente.

Pericoli in bagno

- 1) Nel fondo docce e nelle vasche mettere dei tappetini antiscivolo;
- 2) Non fare il bagno con radioline o apparecchi elettrici ai bordi della vasca perché potrebbero cadere nell'acqua e causare una forte scarica elettrica perché l'acqua è un buon conduttore di elettricità;
- 3) Non usare phon quando si hanno mani bagnate o piedi nudi e umidi;
- 4) Se in bagno vi è una stufetta a gas o elettrica si deve spegnere prima di fare il bagno .



Il Fumo

Meglio non fumare.

È dimostrato scientificamente che il fumo produce degli effetti gravi sulla salute.

Gli organi più colpiti dal fumo di tabacco sono gli apparati broncopolmonare e quello cardio vascolare.

E quindi per la propria salute e per la sicurezza propria e quella delle altre persone è meglio non fumare.

- 1) Dal punto di vista della sicurezza non fumare mai a letto;
- 2) Ove non si possa evitare di fumare, quando si fuma, i portacenere debbono essere grandi e profondi;
- 3) Prima di svuotare il portacenere, controllare che la cenere sia fredda perché essa può rimanere calda per molto tempo e quindi riuscire a determinare le condizioni per incendiare il materiale combustibile più vicino, ad esempio carta ecc.;
- 4) Non buttare il mozzicone di sigaro o di sigaretta o la cenere nella spazzatura. Per maggiore sicurezza, gettare il mozzicone e la cenere dopo averli bagnati con acqua;
- 5) Prima di coricarsi, è opportuno controllare se ci sono mozziconi di sigarette lasciati in giro non ancora completamente spenti comunque è utile bagnarli per evitare qualsiasi pericolo.



I fornelli della cucina

Gli accadimenti più frequenti in cucina sono le ustioni.

Si possono prevenire con i seguenti accorgimenti:

- 1) Non lasciare sul fuoco pentole con liquidi in ebollizione;
- 2) Quando esci di casa spegnere sempre i fornelli;
- 3) Non mettere ad asciugare strofinacci vicino alle fiamme dei fornelli o a stufette elettriche;
- 4) Usare pentole con manici rivolti verso l'interno;
- 5) Usare il fermo-pentole per il piano di cottura;
- 6) Usare sempre guanti da forno o le presine;
- 7) Non si deve piegare il busto e avvicinare il viso alle pentole bollenti;
- 8) Non usare vestiti con maniche ampie perché in prossimità delle fiamme possono prendere fuoco;
- 9) Asciugare bene i cibi da cuocere prima di immergerli nell'olio bollente;
- 10) Versare l'acqua di cottura bollente poco alla volta verso la parete del lavello;
- 11) Controllare periodicamente la pentola sul fornello acceso oppure usare un timer.



Riscaldarsi in casa senza incidenti:

le statistiche degli incendi domestici testimoniano che essi iniziano da materiali combustibili (tende, carta, alcool ecc.) che prendono fuoco perché troppo vicini ad apparecchi di riscaldamento o di cottura.

- 1) Le sostanze combustibili devono stare a distanza da radiatori, forni, camini e scaldacqua;
- 2) Il forno e la cucina non devono essere utilizzati per riscaldare la casa;
- 3) Gli impianti di riscaldamento devono essere installati e controllati periodicamente da professionisti;
- 4) È bene far controllare l'impianto di riscaldamento prima dell'inizio della stagione fredda.



Impianti elettrici:

È importante staccare l'interruttore generale ogni qual volta si vuole intervenire sull'impianto elettrico o sugli apparecchi elettrici.



- 1) Gli impianti elettrici devono essere installati e modificati solo da professionisti del settore;
- 2) Gli impianti elettrici molto vecchi e quindi non a norma possono essere pericolosi, perché le sezioni dei fili conduttori di corrente non sono adeguati e quindi soggetti ad eccessivo riscaldamento;
- 3) Non sovraccaricare i fili evitando di usare apparecchi di potenza elevata (scaldacqua, lavatrice, lavastoviglie) contemporaneamente;
- 4) Togliere la spina del ferro da stiro a vapore prima di riempirlo con l'acqua;
- 5) Non usare lavatrice e lavastoviglie quando non si è in casa;
- 6) Non inserire troppe spine su una stessa presa;
- 7) Se un utensile elettrico ha un filo deteriorato è necessario sostituirlo subito, se il costruttore prescrive la non sostituzione del filo, sostituire l'utensile stesso;
- 8) Quando si pulisce o si ripara un elettrodomestico in primo luogo bisogna estrarre la spina;
- 9) Spegnerne il televisore quando si va a letto o in vacanza; ed in caso di lunghe assenze staccare anche il filo dell'antenna;
- 10) Tenere a portata di mano una torcia per interruzioni elettriche;



Perdite d'acqua

Quando si parte per qualche giorno è opportuno chiudere il rubinetto centrale dell'acqua, poiché le eventuali perdite dalle tubazioni spesso avvengono in assenza del proprietario dell'appartamento.



Potenziali danni



Stufe ed utensili elettrici

- 1) Non collegarle ad una ciabatta, perché potrebbe surriscaldarsi e provocare un incendio,

- 2) Collegare direttamente ad una presa al muro;
- 3) Non lasciare la stufa o la termocoperta accesa quando si va a dormire;
- 4) Posizionare la stufa almeno ad un metro di distanza da tutto ciò che può bruciare;
- 5) Quando la stufa non è in uso scollegarla dalla presa a muro;
- 6) Non lasciare il ferro da stiro incustodito a contatto con materiale infiammabile.



Cassetta di pronto soccorso

È utilissima in tante circostanze per affrontare i piccoli incidenti domestici.

Deve essere collocata in un luogo conosciuto e facilmente accessibile agli adulti in famiglia.

Composizione minima:

guanti monouso;

pinzette e forbici;

garze sterili e cerotti;

bende per le medicazioni;

acqua ossigenata;

crema al cortisone ed antidolorifici;

tenere nel freezer un cuscinetto in gel o utilizzare del ghiaccio in caso di traumi per bloccare l'infiammazione ed il dolore.

