

INCIDENTI DOMESTICI

uno strumento per prevenirli

La "check list" o lista di controllo

Rappresenta uno strumento basilare per chi voglia verificare se nella propria abitazione vi siano situazioni che possono comportare il rischio di andare incontro ad un infortunio.

Il presente modello riporta gli elementi essenziali della check list per le abitazioni prodotta dal gruppo di lavoro istituito nell'ambito di uno specifico progetto del Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie (CCM) del Ministero della Salute.

Lo strumento

La check list permette di avere una visuale complessiva della casa e dei rischi in essa presenti; dà indicazioni sugli elementi a maggior criticità e suggerisce le possibili azioni mirate alla prevenzione degli incidenti domestici.

Compilare la check list

La check list esamina gli ambienti della casa e rappresenta una sorta di visita guidata, mirata alla prevenzione, proponendo alcuni suggerimenti per un corretto comportamento, portando alla conoscenza e all'eliminazione degli eventuali rischi rilevati.

La lista analizza elementi di strutture e singoli locali, e per ogni area vengono presi in esame i diversi elementi (porte, finestre, pavimenti..)

1. Per ogni elemento vengono evidenziati possibili problemi e aspetti potenzialmente a rischio.
2. Se rilevate questi problemi nella vostra abitazione barrate il riquadro.
3. Vengono inoltre forniti sotto ad ogni elemento analizzato/proposto dei suggerimenti per rimuovere i rischi rilevati ad esso connessi.
Le verifiche da fare sono elencate e rese riconoscibili in quanto sottolineate e precedute da un numero di successione (1. , 2. , 3. ...), mentre le soluzioni proposte ad esse corrispondenti sono elencate di seguito e precedute da un trattino laterale (-) .
4. Gli ambienti della casa sono stati raggruppati in quattro sezioni: Generale, Cucina, Bagno e Camera da letto.

Vi invitiamo quindi a scorrere l'intera lista, segnando mano a mano l'apposito quadratino () corrispondente a ciascuna delle situazioni elencate qualora ne riconosciate qualcuna attualmente presente nelle vostre case.

In questo modo avrete una lista chiara e completa degli interventi necessari a rendere la vostra casa più sicura.

IN GENERALE:

PORTE

1. Le maniglie comportano il rischio di impigliarsi o tagliarsi.
 - Sostituiscile con maniglie a U, o pomelli.
1. Ci sono porte a vetri con vetro non infrangibile.
 - Sostituisci il vetro con pannelli in legno o vetro infrangibile.
 - Applica una pellicola adesiva antisfondamento.
 -

FINESTRE, BALCONI, TERRAZZE

1. L'altezza dei davanzali/parapetti è inferiore a un metro.
 - Aumentare l'altezza ad almeno un metro (ad es. installando una barra di metallo)
1. Ci sono mobili o altro che costituiscono possibilità di arrampicamento (soprattutto pensando alla presenza dei bambini),
 - Sposta i mobili da un'altra parte.
 -
1. E' possibile la scalata/arrampicamento o il passaggio attraverso i montanti delle ringhiere.
2. delle ringhiere.

- Non adottare o rimuovi ringhiere con correnti disposti orizzontalmente (ottime scalette per bambini vivaci).
- Applica protezioni (reti o altro).
-

PAVIMENTI

1. Il pavimento è liscio e può essere causa di scivolamento.
 - Evita l'uso di cere.
 - Evita scarpe/pantofole che scivolino.
1. Sono presenti dislivelli (es. gradini) non ben visibili.
 - Migliora la visibilità (illuminazione) ambientale e del dislivello (colore dello stesso, ecc..)
1. Ci sono tappeti che possono costituire rischio di infortunio (per la possibilità di slittamento del tappeto o inciampo su di esso).
 - Rimuovili.
 - Sostituiscili con tappeti a base antisdrucciolevole.
 - Utilizza una rete antisdrucciolo sotto i tappeti.

SCALE (interne e d'ingresso)

1. Ci sono oggetti sulle scale che aumentano il rischio di caduta.
 - Rimuovi tutti gli oggetti presenti sulla superficie delle scale.
1. Ci sono ringhiere e/o parapetti non regolamentari o non correnti disposti orizzontalmente (eccellente scaletta per bambini vivaci).
 - Modificali portandoli ad altezza e forma adeguate (altezza minima maggiore o uguale a 1m ; barre verticali inattraversabili da sfera di 10 cm).
 - Apponi reti o altro materiale per evitare l'arrampicamento dei bambini.
1. La superficie è liscia o scivolosa.
 - Evita l'uso di cere.
 - Evita scarpe/pantofole senza suola di gomma.
 - Posiziona strisce antiscivolo.
1. La profondità dei gradini è inadeguata (minore di 29 cm).
 - Regolarizza se possibile.
1. Ci sono corsie/tappeti che comportano la possibilità di slittamento o inciampo.
 - Rimuovile.
1. I gradini e i parapetti non sono ben visibili.
 - Garantisci un'illuminazione adeguata delle scale.
 - Evita parapetti trasparenti, o rendili visibili.

IMPIANTO ELETTRICO

1. Non c'è l'interruttore differenziale (salvavita).
 - Se non c'è va installato da parte di un tecnico autorizzato.
1. Sul quadro elettrico ci sono segni di usura o carente manutenzione, quali la presenza di bruciature o bruniture.
 - Fai sostituire le parti usurate da parte di un tecnico autorizzato.
1. Ci sono prese/spine/manopole danneggiate (da urti o con presenza di bruciature) o non correttamente installate (fissaggio carente con fuoriuscita della presa).
 - Fai sostituire le prese da parte di un tecnico autorizzato.

1. Ci sono delle prese senza alveoli schermati, cioè con barriere che impediscano l'introduzione di oggetti appuntiti in un solo foro.

- Fai sostituire le prese da parte di un tecnico autorizzato.

1. Ci sono spine prive di isolamento nella parte prossimale.

- Sostituiscile.

1. Ci sono prese, spine, riduttori, prese multiple sovrapposti uno sull'altro.

- Non sovrapporre (collegando più riduttori o prese multiple in serie), usa multiprese più capienti.

1. Ci sono prolunghe usate scorrettamente.

- Eliminale.

- Collocale in modo che non comportino il rischio di inciampo.

1. Ci sono spine di tipo Schunco scorrettamente utilizzate (inserite forzatamente in prese tradizionali a tre poli lineari).

- Non inserire forzatamente in prese tradizionali a tre poli lineari (mancherebbe il contatto a terra), eventualmente usa un adattatore.

USO DI CANDELE, CANDELABRI

1. Ci sono materiali infiammabili nella stanza dove si accendono candele o altre fiamme libere.

- Non utilizzare candele accanto a materiali infiammabili (stoffe, arredi, ecc..).

- Spegni sempre le candele se non c'è qualcuno presente nella stanza in cui sono collocate.

-

1. Ci sono bambini che possono entrare nelle stanze in cui sono accese candele.

- Non lasciare mai soli i bambini in presenza di fiamme libere.

APPARECCHIATURE ELETTRICHE

1. Possiedi grandi elettrodomestici: tv, hi-fi, lavatrice, frigorifero, lavastoviglie, ecc..

- Verifica che il collegamento elettrico, i manipolatori o gli interruttori non presentino danneggiamenti o bruciature.

- Elimina nel collegamento elettrico riduttori, adattatori e possibilmente prolunghe.

- Posiziona i forni elettrici lontano da oggetti facilmente infiammabili e non ostruire i fori di aerazione.

- Posizionali in modo sicuro (carrelli/supporti che impediscano il ribaltamento/la caduta).

- Non ostruire i fori di aerazione delle apparecchiature elettriche.

1. Possiedi piccoli elettrodomestici: frullatore, spremiagrumi, grill, ferro da stiro, ecc..

- In fase di non utilizzo distacca l'eventuale alimentazione elettrica e posizionali in un luogo sicuro.

- Non usare acqua (bagnature copiose) per la pulizia degli apparecchi/macchinari elettrici.

- Verifica l'efficienza dei sistemi di blocco (non devono funzionare in caso di mancata chiusura o montaggio della protezione, ad es. il coperchio del frullatore).

MOBILI

1. Ci sono problemi di stabilità di armadi o pensili, o il loro contenuto non è distribuito correttamente.

- Ancora adeguatamente.

- Agisci sulla collocazione dei contenuti (oggetti pesanti in basso, sostanze irritanti-tossiche in parti non accessibili ai bambini, ecc..).

1. Ci sono spigoli che possono comportare rischio di traumatismi per i bambini

2. o gli anziani.

- Dota il mobile di paraspigoli.

- Modifica la posizione dei mobili.

1. Sono presenti vetrate o specchi non infrangibili.

- Sostituisci con vetri infrangibili.
- Verifica il corretto fissaggio.

SCALE O SGABELLI

1. Le scale o gli sgabelli che utilizzate sono danneggiati, oppure non sono stabili o adeguati al loro utilizzo (siete costretti ad arrampicarvi sull'ultimo gradino).
- Sostituiscili se danneggiati.
 - Usali solo se adatti allo scopo (altezza corretta, ecc..).

DETERGENTI; INSETTICIDI, FARMACI (altre sostanze chimiche in genere)

1. Sono utilizzati o custoditi in modo scorretto.
- Elimina le confezioni prive di etichette, non contenute nei contenitori originali.
 - Custodiscili in luoghi sicuri e protetti, inaccessibili ai bambini.
 - Usa prodotti senza miscelarli tra loro, seguendo le informazioni sull'etichetta (attenzione a non mescolare la *varechina* – ipoclorito di sodio – con l'*ammoniaca*).

IN CUCINA:

GAS

1. Il piano di cottura è senza termocoppie (sensori che bloccano il flusso di gas se il fuoco si spegne).
- Consigliata la sostituzione.
1. Il tubo del gas in gomma (di piani cottura e forni) è danneggiato o scaduto.
- Sostituisci con un tubo del gas in acciaio.
 - Sostituisci periodicamente se in gomma, il funzione della data impressa sul tubo (ogni 5 anni).
1. Non ci sono i fori di ventilazione verso l'esterno della casa.
- Fai aprire i fori di ventilazione.
1. La caldaia è gestita in modo scorretto.
- Verifica che vi sia la certificazione di conformità.
 - Effettua la manutenzione periodica (ogni due anni, con verifica del tiraggio del camino).
1. Ci sono rischi legati alla presenza di fiamme libere e/o liquidi bollenti.
- Allontana i bambini e non cucinare con loro in braccio.
 - Non lasciare che i manici delle pentole/padelle sporgano dal bordo anteriore-esterno del piano cottura.
 - Non collocare le pentole più pesanti e/o con liquidi nella parte frontale esterna del piano cottura.
 - Tieni sempre a disposizione presine isolanti per spostare le pentole.
 - Non utilizzare, mentre cucini, abiti svolazzanti e/o infiammabili (spesso di natura sintetica).
 - Non collocare tende o altre cose infiammabili in prossimità dei fuochi.

UTENSILI

1. I coltelli vengono usati in modo scorretto.
- Attenzione a come si usano (direzione del taglio, lunghezza della lama consona a ciò che si taglia, ecc..)
 - Non devono essere accessibili ai bambini.

IN BAGNO:

PORTA

1. La serratura non è apribile dall'esterno in caso di necessità.

- Sostituisci la serratura con una di sicurezza (apribile in caso di bisogno anche dall'esterno).

SANITARI

1. Non esistono maniglioni in corrispondenza della doccia/vasca e tazza del wc in caso di presenza di persone con disabilità o minori abilità.

 - Predisponi i corretti ausili (maniglioni/seggiole, ecc..)

1. Il fondo della vasca da bagno risulta scivoloso.

 - Il fondo della vasca da bagno / del piatto della doccia deve essere antisdrucciolevole o essere dotato di un idoneo tappetino antiscivolo.

1. Gli imianti e le apparecchiature elettriche (illuminazione, scaldabagno, prese e apparecchi elettrici quali lavatrici, stufette, ecc..) non sono posizionati a distanza di sicurezza dalle prese.

 - Sposta le apparecchiature elettriche e/o le prese (distanza minima dalla vasca da bagno / dal piano doccia di 60 cm).

CAMERA DA LETTO:

ILLUMINAZIONE

1. L'illuminazione è insufficiente.

 - Potenzia l'illuminazione artificiale.
 - Rimuovi eventuali oggetti/arredi che coprono le sorgenti di luce naturale.
 - Dota l'ambiente di luci di emergenza o tieni a portata di mano una torcia, utili in caso di interruzioni nell'erogazione dell'energia elettrica.

1. Ci sono fonti di luce coperte da oggetti infiammabili.

 - Rimuovi tutte le parti non strutturali delle lampade (stoffa, ecc..).

PAVIMENTO

1. Sono presenti tappeti (ricordiamo anche gli scendiletto) che possono costituire rischio di infortunio (per la possibilità di slittamento del tappeto o inciampo su di esso).

 - Rimuovili.
 - Sostituiscili con tappeti con base antisdrucciolevole.
 - Usa una rete antisdrucciolo sotto i tappeti.

LETTO

1. L'altezza del letto non è adeguata alla persona, soprattutto se anziana (stando seduti le ginocchia dovrebbero essere piegate a 90°).

 - Regola l'altezza.
 - Sostituisci il letto.

1. Vi è l'abitudine di fumare a letto.

 - Modifica i comportamenti di vita: non fumare.
 - Adotta materiali ignifughi.