



PREVENZIONE INFORTUNI DOMESTICI NELLE DONNE ADULTE



... prevenire è sempre meglio che curare !

... tanto più se la prevenzione è "piccola", verso un problema "grande" !!!...

Quindi cosa aspetti ? Provaci anche Tu, è facile !

A cura del gruppo di lavoro dell'ASP di Cosenza per il Progetto n° 2.3.2 :

Dott. Rosario Vocaturo (Referente del Progetto),

Dott. Cataldo Rocco Romeo, Dott. Domenico Santo, Dott.ssa Vita Cupertino,

Dott. Nello Guccione, Sig. Antonio Migliano

PREVENZIONE INFORTUNI DOMESTICI NELLE DONNE ADULTE

*Gli infortuni domestici rappresentano un problema spesso sottovalutato, ma di **grande rilevanza**, per la loro alta **frequenza, disabilità' e mortalità' che comportano; rappresentano, infatti, la prima causa di morte tra tutti gli eventi infortunistici dell'intera popolazione mondiale.***

In Italia ogni anno si verificano numerosissimi incidenti domestici (*ogni 10 secondi una persona ne è vittima!*), più frequentemente degli incidenti stradali ed, ancor più, degli infortuni sul lavoro. Le categorie maggiormente a rischio sono le donne adulte/casalinghe (per frequenza), anziani e bambini.

L'**infortunio domestico** è costituito (*definizione ISTAT*) da un infortunio avvenuto in un'abitazione privata, anche se non di proprietà dell'infortunato, sia all'interno che all'esterno di essa (compresi balconi, terrazzi, garage, cantine, soffitte, scale, pianerottoli, cortili e gradini), avvenuto in modo accidentale non per volontà altrui o dell'infortunato e che abbia causato qualsiasi tipo di lesione.

Le **CAUSE** di incidente domestico sono rappresentate generalmente da **tagli, ustioni, cadute, urti ed avvelenamenti**.

Sotto l'aspetto **percentuale**, le cause principali sono rappresentate da :
utilizzo di utensili d'uso domestico o da **attività svolte in cucina (33,0%)** e dalle **cadute (28,4%)**.

Per quanto riguarda i **singoli ambienti domestici più interessati** :

la **cucina** è l'ambiente a maggior rischio (52% degli infortuni), seguono le **scale** interne ed esterne (9,5%) e gli altri locali della casa.

Per le donne la cucina rappresenta di gran lunga l'ambiente più a rischio.

Per quanto riguarda le **lesioni principali**, le più frequenti sono rappresentate da:
ferite (43%), **ustioni** (25,5%) e **fratture** (13%).

Per quanto riguarda le **parti del corpo più compromesse**:

i più interessati sono gli **arti** (circa 8 incidenti su 10, ossia 81,2%; principalmente nelle donne anziane è molto grave e ricorrente, all'arto inferiore, la **frattura del collo del femore**); poco più di 1 incidente su 10 interessa la **capo** (11,8%).

La metà degli infortunati (49,2%) fa ricorso ad **assistenza medica** e, in particolare, circa un terzo (32,6%) al Pronto Soccorso, mentre il 6,8% ha necessità di un ricovero.

Quasi 5 infortunati su 10 sono stati limitati per qualche giorno nelle loro attività quotidiane e circa il 15% è stato costretto a rimanere a letto.

COME PREVENIRE GLI INCIDENTI DOMESTICI ?

1. Adottare "**semplici**" **accorgimenti** in casa e rispettare le **norme di sicurezza**,
2. Prestare **attenzione** e modificare le proprie **abitudini errate**.

Gran parte degli infortuni domestici potrebbero essere evitati, in quanto spesso la causa dell'incidente è determinata da una banale disattenzione o da un comportamento scorretto all'interno dell'abitazione derivante da una **scarsa informazione sui pericoli presenti in casa**, sugli strumenti di prevenzione e sui dispositivi di sicurezza previsti, per altro, dalle normative vigenti.

QUANTI PERICOLI IN CASA !

Eppure bastano anche "**semplici**" **accorgimenti** per rendere l'abitazione più sicura

E' proprio per questo che, uno degli scopi principali di questo progetto, è quello di fornire una corretta informazione in modo molto semplice, per contribuire alla prevenzione degli infortuni domestici.

... prevenire è sempre meglio che curare !

... tanto più se la prevenzione è "piccola", verso problema "grande" !!!...

Quindi cosa aspetti ? Provaci anche Tu, è facile !

ACCORGIMENTI nei singoli ambienti domestici

Di seguito vengono riportati *alcuni* dei semplici accorgimenti da adottare nei *singoli ambienti domestici*, per rendere l'abitazione più sicura :

La cucina

Ustioni e tagli le cause più frequenti.



ALCUNI ACCORGIMENTI:

- **Piano cottura:** usa sempre le **presine** per i manici; disponi le pentole, padelle, etc. con i **manici che non sporgano all'esterno** e presta attenzione all'**acqua e olio bollente**;
- Presta attenzione a non lasciare aperte le manopole del **gas** (si può spegnere anche accidentalmente la fiammella; ad es quando bolle l'acqua) ed installa l'apposito dispositivo rilevatore;
- Non indossare **abiti** con maniche larghe o parti svolazzanti;
- Asciuga bene i cibi da cuocere prima di immergerli nell'**olio bollente** e fai attenzione agli schizzi;
- Mantieni asciutti i pavimenti e presta attenzione anche a non scivolare sui **pavimenti bagnati** dagli schizzi dell'olio o dell'acqua del rubinetto;
- Presta attenzione all'utilizzo di **utensili taglienti** (coltelli, apriscatole, etc.), **elettrodomestici** (sia quelli di piccole che di grandi dimensioni) e **forno** (anche la superficie esterna è surriscaldata);
- Conserva i **detersivi, disinfettanti e gli altri prodotti nocivi** lontano dagli alimenti e da fonti di calore, in sportelli e cassetti chiusi ed id indipendenti, posti in alto ed inaccessibili a bambini;
- Non lasciare aperti **sportelli e cassetti** (potresti urtarci!).

Il bagno

Numerose le cause di incidente; la più frequente è la **caduta**.

La caduta si verifica spesso nella **doccia** o nella **vasca da bagno**, ma anche sui **pavimenti bagnati** (fare attenzione), oppure **di notte** (nel risveglio per andare in bagno, si può perdere l'equilibrio, spesso a causa della sonnolenza e del calo di pressione che si verifica alzandosi in piedi; a facilitare tutto ciò, talora incide l'abitudine di alcune persone ad assumere farmaci per addormentarsi).



ALCUNI ACCORGIMENTI:

- Utilizza **tappetini antiscivolo** (**accorgimenti da adottare in tutte le stanze**) ed installa **maniglioni**, principalmente nella vasca da bagno e nella doccia;
- Presta attenzione a non scivolare sui **pavimenti bagnati** dagli schizzi (lavandino, doccia, vasca, bidet);
- Non utilizzare **apparecchi elettrici** (asciugacapelli, rasoio elettrico, etc.) in vicinanza di zone bagnate e con mani umide o a piedi scalzi;
- Prima di lavarti, regola bene la **temperatura dell'acqua** (se troppo calda, potresti ustionarti!);
- Non chiudere la porta a **chiave** e fai installare un **allarme** da attivare in caso di necessità.

Ripostiglio, soffitta, cantina, garage

Cadute, traumi da schiacciamenti le cause più frequenti. **ALCUNI ACCORGIMENTI:**

- **Sistema correttamente i materiali**, in modo da consentire movimenti liberi da ingombri;
- Sistema gli **oggetti sulle mensole** in maniera stabile, posizionando nelle parti più basse gli oggetti più pesanti.
- In **garage** quando l'auto è accesa non sostare all'interno con la porta chiusa, non fumare, non usare fiamme libere.

La camera da letto

Le **cadute** sono molto frequenti, soprattutto di notte ed al risveglio (vedi quanto già riportato nel "Bagno").



ALCUNI ACCORGIMENTI:

- Adegua l'**altezza del letto** per evitare movimenti impropri per adagiarsi o scendere dal letto: in quest'ultima evenienza, se il letto è troppo alto rischi di cadere in avanti, se è troppo basso avrai difficoltà a sollevarti sulle gambe, soprattutto di notte;
- Potenzia l'**illuminazione** della stanza e installa **luci notturne**;
- Non usare o fai attenzione ai mobili con **piedi non sporgenti** (potresti incespicare) o **spigoli appuntiti** (usa i **paraspigoli in tutte le stanze**);
- Fissa al pavimento i **tappeti** mediante strisce adesive oppure utilizza tappeti antiscivolo, fai attenzione ai bordi ripiegati ed alle ondulazioni (**accorgimenti da adottare in tutte le stanze**);
- Elimina le **pedane** di stoffa;
- **Non fumare** in casa, soprattutto nella camera da letto.

Il soggiorno – sala da pranzo

Cadute e scivolamenti sono frequenti.



ALCUNI ACCORGIMENTI:

- Disponi gli arredi in modo da avere **vie di passaggio ampie**, senza ingombri come vasi, piante, fili;
- Presta attenzione agli **spigoli** dei mobili (usa i paraspigoli) ed alle superfici o oggetti di vetro/cristallo;
- Fissa al pavimento i **tappeti** mediante strisce adesive, fai attenzione ai bordi ripiegati e alle ondulazioni ;
- Tieni lontano da fonti di calore (**stufa, caminetto, etc., anche candele,**) materiale infiammabile quali tende, tappeti, liquidi infiammabili, abbigliamento, etc;
- Nel caminetto non lasciare **braci accese** incustodite, ad esempio quando ti allontani dalla stanza.

Il corridoio, le scale

Molto frequenti sono le **cadute**. **ALCUNI ACCORGIMENTI:**

- **Corridoio:** non ridurre la larghezza con **oggetti o arredi ingombranti** e inutili; installa almeno **due interruttori** per l'accensione della luce, di cui uno all'inizio e uno al termine del corridoio;
- **Scale fisse:** usa il **corrimano**, potenzia l'illuminazione, installa **luci notturne** e di emergenza.
- **Scale portatili:** usale con **attenzione** e quando c'è qualcuno in casa, senza salire troppo in alto o con pantofole o tacchi alti; non usarle vicino a scale, pianerottoli, finestre;
- Se proprio devi utilizzare un'alternativa alle scale portatili (ad es. una **sedia**), fai attenzione che sia stabile ed integra.

... continua Tu e adatta gli accorgimenti alla tua abitazione!

Pensaci bene: ne guadagnerai in salute !

Si fa presente che questo Opuscolo o l'analogo Manifesto sono reperibili o possono essere visualizzati anche presso:

- la Sede dell'UOC di Igiene Pubblica e Medicina Preventiva dell'A.S.P. di Cosenza, sita in Cosenza Viale degli Alimena N°56/B, tel. 0984-8933.576 (Dott. Rosario Vocaturo - Referente del Progetto) oppure 0984-8933.572 (Sig. Antonio Migliano);
- sul Sito dell'A.S.P. di Cosenza www.asp.cosenza.it (a sinistra della I sbermata: *Servizi per il cittadino > Prevenzione > Igiene Pubblica e Medicina Preventiva*);
- la Sede e sul Sito dell'Ordine dei Medici-Chirurghi della provincia di Cosenza;
- la Sede e sul Sito dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Cosenza;
- le Farmacie della provincia di Cosenza;
- studi di Medici di Medicina Generale dell'A.S.P. di Cosenza;
- altre strutture sanitarie dell'ASP e dell'A.O. di Cosenza.

Per ulteriori informazioni o richieste di Opuscoli/BROCHURES e Manifesti, rivolgersi all'ASP di Cosenza al **Dott. Rosario Vocaturo (Referente del Progetto)** tel. 0984-8933.576 oppure agli altri componenti del Gruppo di Lavoro specificato nella brochure.

A cura del gruppo di lavoro dell'ASP di Cosenza per il Progetto n° 2.3.2 :

Dott. Rosario Vocaturo (Referente del Progetto),

Dott. Cataldo Rocco Romeo, Dott. Domenico Santo, Dott.ssa Vita Cupertino,

Dott. Nello Guccione, Sig. Antonio Migliano

Bibliografia

- Ministero della Salute "Infortuni nelle abitazioni";
- Sicurezza in casa – ISPESL;
- ISTAT: Gli incidenti domestici - Statistiche in breve;
- Decreto Ministeriale 14 settembre 2005 "Norme tecniche per le costruzioni";
- Simoncini F., Gli infortuni domestici e la loro prevenzione. CNEL, Roma, 1982;
- Taggi F. et Al., Progetto SISI – Epidemiologia e prevenzione degli incidenti in ambienti di vita: aspetti generali ed esperienze a livello regionale. Rapporto al Ministro della Sanità, Istituto Superiore di Sanità, Roma, 1993;
- Regione Liguria "Casa sicura";
- Prevenzione e Sicurezza in ambiente domestico "Progetto casa sicura" Regione Toscana;
- Regione Emilia-Romagna "Anziani e sicurezza in casa" – Campagna Regionale per la prevenzione degli incidenti domestici;
- Corriere della Sera "Il posto più pericoloso in casa? È il bagno";
- Figure, immagini e nozioni sono tratte anche dal web;