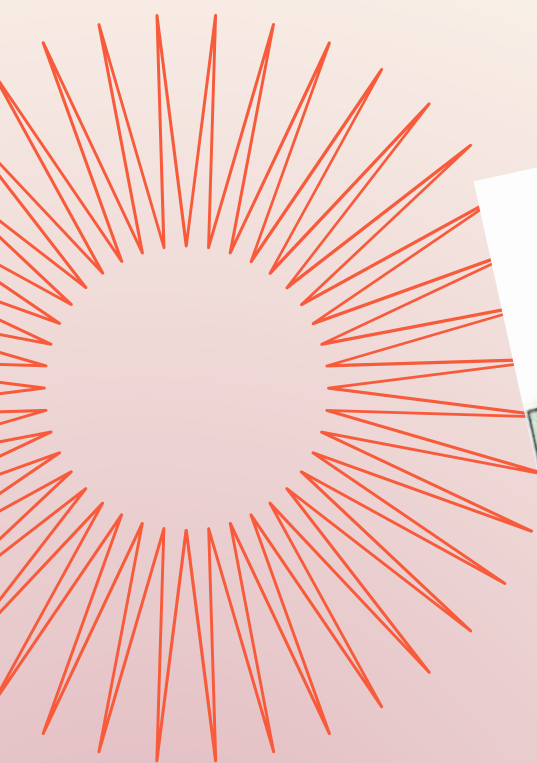


ANZIANI ITALIA

RETE ASSOCIATIVA ETS-APS

# INCIDENTI DOMESTICI

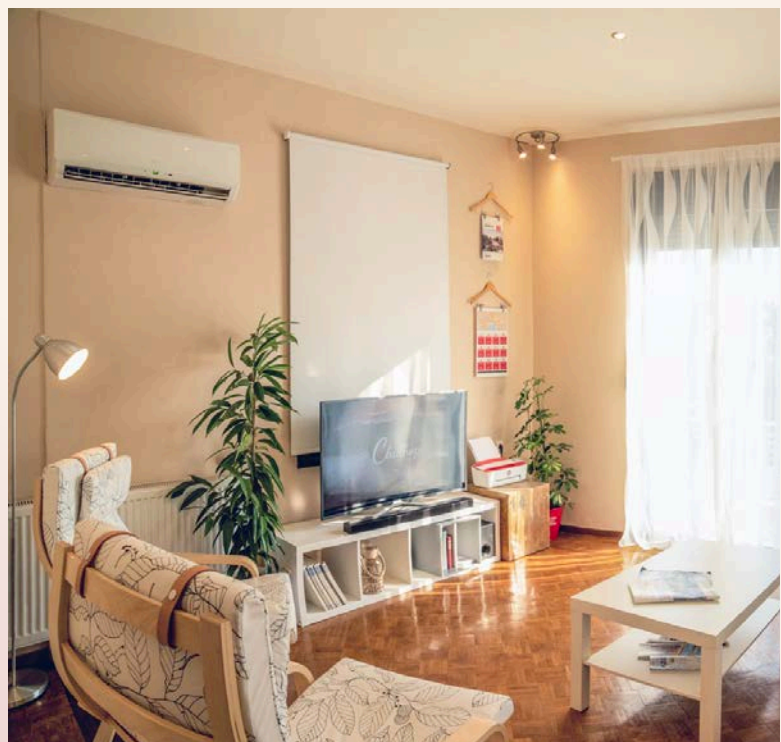


## OH OH CHE MALE!

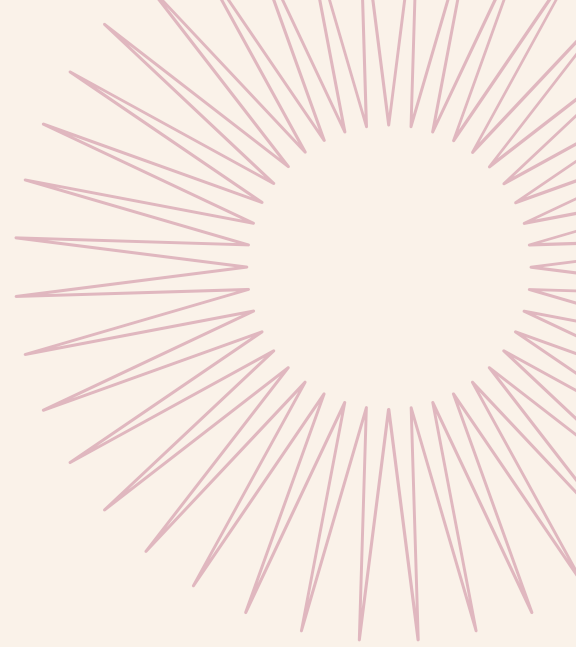
LA NOSTRA CASA A VOLTE  
PUÒ FARE BRUTTI SCHERZI



# ATTENTI ALLE INSIDIE CHE SI NASCONDONO IN CASA



Gli infortuni tra le mura domestiche possono essere provocati da una vasta tipologia di cause, legate, per lo più, all'utilizzo quotidiano di fuoco, elettricità, gas, sostanze chimiche, oggetti taglienti oppure a cadute o sforzi fisici intensi. Di seguito vengono presentate alcune misure da adottare e dei comportamenti corretti per prevenire gli incidenti, e a seguire qualche raccomandazione per i casi in cui si subisce un infortunio e si è soli in casa.



# **PARLEREMO DI**

**FUOCO - GAS - ELETTRICITA'**

**SOSTANZE CHIMICHE**

**PRESSIONE- OGGETTI TAGLIANTI**

**CADUTE - SFORZI FISICI**

ATTRAVERSO QUESTO PICCOLO  
OPUSCOLO CERCHEREMO DI DARVI  
ALCUNI SUGGERIMENTI ED  
ACCORGIMENTI  
DA ADOTTARE  
CHE POSSONO AIUTARVI  
A PREVENIRE GLI  
INCIDENTI DOMESTICI

## Fuoco e fiamme libere

Fiamme libere e pericolo d'incendio, ustioni da calore

Il fuoco si sviluppa nelle abitazioni quando vengono accostate sostanze infiammabili, come legno, carta, tessuti, alcol, olio, vernici e gas, ed elementi che possono innescare incendi, tra cui sigarette accese, fornelli accesi, impianti elettrici e superfici surriscaldate. Il contatto con fiamme libere, o con liquidi, gas o superfici surriscaldati, può provocare ustioni.

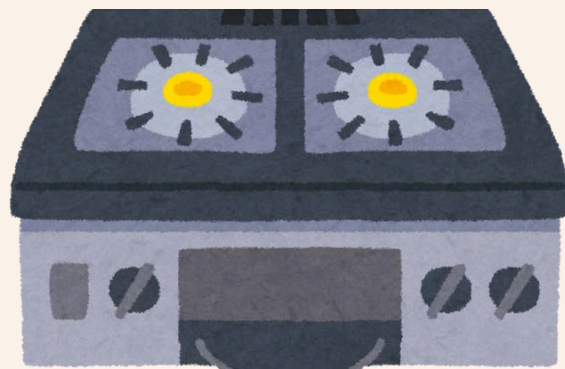


## Cosa fare

In caso di incendio in casa, la priorità è << evacuare rapidamente<</ e in sicurezza, muovendosi bassi (a quattro zampe) per evitare il fumo tossico, chiudendo le porte dietro di sé per rallentare le fiamme, non usando l'ascensore e chiamando i soccorsi (112 o 115) una volta al sicuro all'esterno, indicando chiaramente indirizzo e persone in pericolo. Se intrappolati, sigillare la porta, segnalare la presenza alla finestra e attendere i soccorsi

## Gas

Gli apparecchi a gas possono diventare pericolosi se installati male, usurati o non mantenuti correttamente. I due principali eventi pericolosi sono le eventuali fughe di gas e la formazione di monossido di carbonio. Il gas metano, infatti, è altamente esplosivo, mentre il monossido di carbonio è tossico. In caso di intossicazione da monossido di carbonio, i sintomi più frequenti sono mal di testa, vertigini, nausea e sonnolenza, seguiti da secchezza delle fauci, diarrea e vomito. L'esposizione prolungata è mortale.



## Cosa fare

In caso di fuga di gas, agisci subito: allontanati dall'area, apri tutte le finestre e le porte, chiudi il contatore del gas e l'interruttore generale dell'elettricità, e uscendo chiama i soccorsi (115 o numero del distributore) senza usare cellulari o campanelli, evitando fiamme, scintille o interruttori luce per prevenire esplosioni



## Pressione

Pentole a pressione e macchine del caffè espresso, moka o a cialde, possono diventare pericolose se non conformi alle direttive di prodotto applicabili, non correttamente installate e/o usate, se deteriorate e/o non mantenute correttamente. Il rischio principale è di sovrappressione che può causarne l'esplosione con proiezione di vapore bollente e frammenti e quindi rischio di ustione e lesioni, con conseguenze potenzialmente gravi in funzione della pressione e del volume delle sopra citate attrezzature.



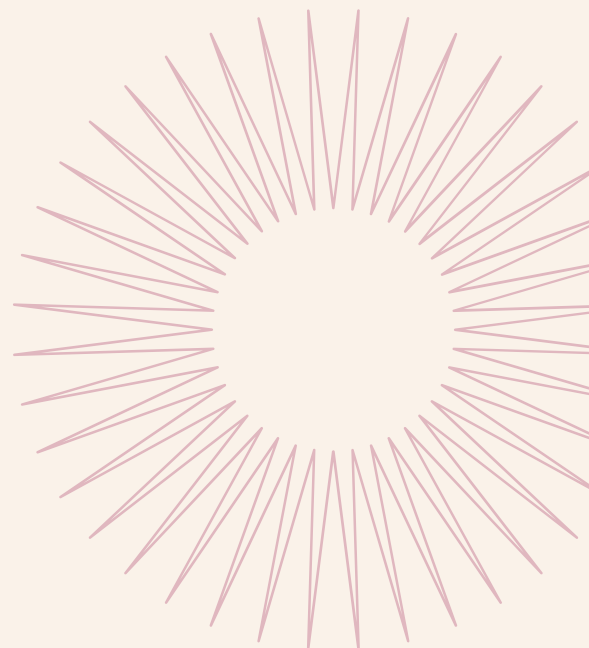
## Cosa fare

Lo scoppio di una macchinetta del caffè (Moka) avviene per eccessiva pressione dovuta a ostruzioni (calcare, caffè troppo pressato o fine), guarnizioni usurate, mancanza d'acqua o riempimento eccessivo del serbatoio, impedendo alla valvola di sicurezza di funzionare e causando una rottura esplosiva; la prevenzione si basa su pulizia regolare (anticalcare), controllo della guarnizione, non pressare il caffè e mantenere il livello dell'acqua sotto la valvola. Uguale discorso vale per le pentole a pressione va controllata sempre la guarnizione e la valvola di sfiatamento.



## Sostanze chimiche

Detergenti e disinfettanti, insetticidi e altri prodotti possono liberare nell'aria sostanze volatili pericolose per la salute di chi li utilizza. Il contatto della cute e delle mucose con alcuni prodotti, tra cui candeggina e acido muriatico, può produrre effetti pericolosi come irritazioni, ustioni, sensibilizzazioni, allergie e intossicazioni.



## Cosa fare

In caso di intossicazione chimica, la priorità è chiamare subito un Centro Antiveneni o il 118/Pronto Soccorso portando con sé l'etichetta o il contenitore del prodotto, non indurre il vomito (a meno che non venga esplicitamente indicato) e, se necessario, allontanare la persona dalla sostanza, lavare pelle/occhi con acqua, e metterla in posizione laterale di sicurezza se vomita spontaneamente, in attesa dei soccorsi.

## Oggetti taglienti

Gli oggetti taglienti o appuntiti possono causare tagli e abrasioni più o menoprofonde che interessano la pelle e i tessuti sottostanti. Le ferite da taglio sono il secondo tipo di infortunio domestico più frequente dopo le cadute. Avvengono principalmente in alcuni ambienti della casa quali la cucina e il bagno oppure in eventuali estensioni esterne della casa (balconi, giardino, garage) dove si svolgono piccole riparazioni di oggetti domestici o piccole operazioni di manutenzione. Le forme più frequenti sono le ferite da taglio o da punta e le abrasioni a ginocchia e gomiti. Le cause di queste ferite sono gli oggetti taglienti come coltelli, forbici, elettrodomestici, vetri, carta, rasoi, oppure oggetti appuntiti come ferri, chiodi, aghi, siringhe, spine di piante.



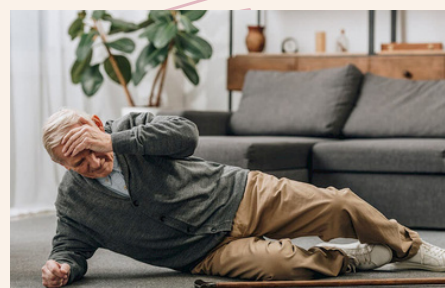
## Cosa fare

In caso di tagli con oggetti taglienti, la prima cosa da fare è lavarsi bene le mani e la ferita con acqua e sapone, poi fermare il sanguinamento tamponando con una garza sterile e disinfettare con un antisettico (come iodio o clorexidina), procedendo dal centro verso l'esterno; infine, coprire con una garza sterile e, se la ferita è profonda, non smette di sanguinare o mostra segni di infezione (rossore, gonfiore, pus), è fondamentale cercare immediatamente assistenza medica

## Cadute

La caduta è la tipologia più frequente di incidente domestico e ciò è dovuto alla presenza di diversi fattori tra cui, ad esempio, pavimenti bagnati o cerati, pavimenti non antiscivolo, tappeti mobili su superfici molto lucide, fili elettrici o cavi liberi, ostacoli, sporgenze e spigoli vivi, sconessioni nel pavimento e, infine, un uso non corretto delle scale, in particolare pieghevoli.

Problemi fisiologici, come l'osteoporosi, o condizioni che compromettono l'equilibrio o l'attenzione, comportano un aumento del rischio.



## Cosa fare

In caso di caduta in casa, mantieni la calma, valuta la situazione. Se non ci sono ferite gravi e riesci a muoverti, alzati con cautela, magari usando sedie come appoggio, e applica ghiaccio su contusioni. Se avverti dolore forte, non riesci a muoverti, sospetti fratture (anca, polso) o hai sbattuto la testa, non alzarti, appoggiati su un fianco e chiama subito i soccorsi (112/118) e segui le loro istruzioni, aspettando l'arrivo dei sanitari, se riesci apri la porta di casa od una finestra facendo attenzione a non metterti in posizione di ostruire la porta nell'apertura dall'esterno. Per la prevenzione futura, rimuovi ostacoli, usa ausili (bastoni, maniglioni) e fai esercizi per equilibrio e forza muscolare

## Sforzi fisici intensi

La cura della casa e di ciò che ne fa parte, e l'assistenza quotidiana a persone non autonome o disabili comportano frequenti sforzi fisici che

possono essere dannosi per la schiena. La lombalgia acuta, altrimenti nota come "colpo della strega", si manifesta con un dolore acutissimo, spesso temporaneamente immobilizzante, ed è causata da una reazione immediata di muscoli e altre strutture della schiena a movimenti e posture scorrette o sforzi eccessivi. Si può ridurre il rischio di riportare mal di schiena conoscendo e applicando le giuste posture da assumere e i corretti movimenti da fare durante le operazioni di sollevamento e movimentazione di oggetti pesanti o persone. **Comunque è sempre validata la regola è meglio spingere che tirare.**



## Cosa fare

In caso di stiramento muscolare da sforzo, segui subito il protocollo RICE: Riposo (stop all'attività), Ice (ghiaccio per 15-20 min), Compress (benda elastica), Elevation (arto sollevato) per le prime 48-72 ore per ridurre dolore e gonfiore, poi consulta un medico per valutare l'entità e proseguire con riposo, eventuali FANS e fisioterapia, evitando stretching aggressivo finché non si guarisce

# Il Ruolo di una Rete Associativa

Il ruolo di una rete associativa è quello di aggregare, coordinare, tutelare, rappresentare e supportare numerose organizzazioni del Terzo Settore (ETS), amplificandone la voce e l'impatto istituzionale, fornendo servizi di consulenza (fiscale, legale, gestionale) e agevolando scambi e collaborazioni, al fine di rafforzare l'intero settore. Agiscono come ente esponentiale, semplificano adempimenti amministrativi e promuovono le attività di interesse generale degli affiliati.



# Anziani Italia Rete Associativa

## la Mission

Anziani Italia Rete Associativa ETS APS nasce con lo scopo di valorizzazione il ruolo delle persone ed in particolare di coloro che sono in là con gli anni. Queste persone sono una risorsa insostituibile per la famiglia e per la società civile. Con le nostre attività ed i nostri progetti cerchiamo di orientare le politiche sociali verso lo sviluppo di programmi che favoriscano una sana longevità e promuovano il benessere lungo tutto l'arco della vita. La Rete Associativa rivolge principalmente le sue attività ai suoi soci che sono rappresentati dai Centri di Aggregazione Socio culturali e dalle associazioni culturali, essa si prefigge di suggerire alle istituzioni le azioni necessarie per migliorare la qualità di vita delle persone adulte e dei luoghi da loro frequentati. Portare a termine la nostra Mission non è semplice, anzi è piuttosto complicato, sia perché in Italia non esiste una normativa precisa che regolamenti i Centri di Aggregazione per Anziani, e di conseguenza preveda risorse economiche per gli stessi, sia perché la persona adulta viene vista solo come essere bisognoso di cure sanitarie.

# Scenario e Statistiche Generali (Inizio 2025)

- Gli infortuni domestici in Italia continuano a rappresentare una "tragedia silenziosa", con oltre 3 milioni di casi ogni anno.
- Vittime: Si stima che le morti in ambiente domestico superino le 8.000 all'anno.
- Soggetti a rischio: I bambini e gli anziani sono le fasce di popolazione più colpite, con una prevalenza maggiore per le donne nelle attività di cura della casa.
- Cause principali: Cadute, ustioni, avvelenamenti, folgorazione e ferite da tagli

# Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# CONTATTI

**ANZIANI ITALIA**  
  
RETE ASSOCIATIVA ETS-APS

Via Sistina, n. 23 00187 Roma

mail: [anziani.italia@gmail.com](mailto:anziani.italia@gmail.com)

Cellulare Presidente 3281096591 Iban:

IT75F0306909606100000192963

C.F.: 96550070583 [www.anzianitaliaets.it](http://www.anzianitaliaets.it) -

RUNTS N. G15514 del 22/11/2023