Ricorda:

- non usare apparecchi elettrici (radio, asciugacapelli ecc.) vicino all'acqua o con piedi o mani bagnate
- non coprire la luce del comodino con stoffe o giornali perché potrebbero prendere fuoco
- alzati lentamente dal letto, per non rischiare di avere un giramento di testa
- stai attento agli animali domestici, perché infilandosi tra le gambe potrebbero farti inciampare
- stacca il contatore dell'elettricità quando cambi le lampadine.

Ricorda:

- non camminare al buio, ma accendi sempre le luci per spostarti da una stanza ad un'altra
- le prolunghe e i fili del telefono possono farti inciampare
- elimina i tappeti oppure metti le apposite reti antiscivolo sotto di essi per renderli aderenti al pavimento
- per non scivolare, usa pantofole con suole di gomma e tappetini antisdrucciolo
- metti nel piano della doccia e della vasca da bagno gli appositi tappetini antiscivolo
- fai mettere vicino alla vasca e al WC le apposite maniglie per aiutarti nei movimenti.

Ricorda inoltre di mettere sempre la cintura quando vai in auto.

Testi di Ilaria Cione e Pio Russo Krauss.
In collaborazione con ASL Torino 1 Dipartimento di Prevenzione

ccm

ASL Regione Campania Azienda Sanitaria Locale Napoli 1 Centro

La sicurezza ha bisogno di attenzione

Consigli utili per proteggerti dagli incidenti

ASL Napoli 1 Centro
Servizio Comunicazione Pubblica Sanitaria
Settore Educazione Sanitaria ed Ambientale
www.aslna1.napoli.it/scps

La televisione, i giornali, la radio raramente ci informano degli incidenti che accadono tra le mura della casa. Così crediamo che siano poco frequenti e poco gravi, mentre non è così.
Ogni anno in Italia circa **3 milioni e mezzo di persone sono vittime di un incidente domestico**, che è causa di morte per 4.500 persone. Gli incidenti più gravi avvengono sopratutto nelle persone con età superiore a 65 anni, per le quali la prima causa di incidente è la **caduta**. Spesso la conseguenza di una caduta è la frattura del femore, che si verifica nello 0,6% delle persone sotto i 64 anni di età, nel 11% delle persone tra 65 e 74 anni e nel 14% sopra i 75 anni di età.

Quasi sempre bastano **piccoli accorgimenti** e alcune **semplici precauzioni** per prevenire questi incidenti.
Innanzitutto **fai attività fisica** tutti i giorni. Cammina a piedi a passo svelto in più momenti della giornata, per almeno 60 minuti al giorno; per gli anziani almeno 30 minuti.
Fai ginnastica, vai in bici, a ballare, fai nuoto, fai le scale, cogli tutte le occasioni per usare poco l'auto

L'attività fisica è essenziale per mantenere il tono e la forza muscolare e migliorare l'equilibrio che sono i principali fattori per prevenire le cadute.

E poi **rendi la casa più sicura** e **fai attenzione** ai tuoi comportamenti per evitare le "trappole" che possono nascondere i pericoli:

- non travasare detersivi, acidi e altri prodotti pericolosi in bottiglie di bibite, bicchieri di plastica ecc.
- ogni sera prima di andare a dormire chiudi il contatore del gas
- quando togli la pentola dal fuoco, controlla se hai spento il fornello
- ricordati di non appendere strofinacci e presine vicino ai fornelli
- assicurati che il tubo del gas sia in buono stato