



REGIONE SICILIANA



# CONOSCERE E PREVENIRE **Casa Dolce Casa?** La prevenzione incidenti domestici ad ogni età



Collana editoriale a cura di  
Ufficio Speciale Comunicazione per la Salute  
Dirigente responsabile  
dott.ssa Daniela Segreto

## **Cos'è un incidente domestico?**

Secondo la definizione dell'Istituto Nazionale di Statistica (ISTAT), l'infortunio di tipo domestico è un incidente che presenta determinate caratteristiche:

- una compromissione temporanea o definitiva delle condizioni di salute a causa di ferite, fratture, contusioni, lussazioni, ustioni o altre lesioni;
- accidentalità dell'evento, che deve essersi verificato indipendentemente dalla volontà umana;
- l'evento deve essersi verificato in un'abitazione, sia all'interno di essa sia in un eventuale balcone, giardino, garage, cantina, soffitta, pianerottolo o scala, indipendentemente dal fatto che l'abitazione sia della famiglia stessa o di altri parenti, amici o vicini.

Secondo l'*Organizzazione Mondiale della Sanità* (OMS) gli incidenti domestici non risparmiano nessuna fascia d'età e sono la prima causa di morte per i bambini.

La prima causa degli incidenti domestici va ricercata nella diffusa convinzione che la casa, in particolare quella propria, sia un posto sicuro.

I fattori di rischio per gli incidenti domestici vengono suddivisi in **fattori individuali** e **ambientali**.

*I fattori individuali* sono correlati allo sviluppo psicomotorio dei primi anni di vita (bambini), alle attività lavorative in ambito domestico e alle condizioni di comorbilità, deficit neuro-motori e cognitivi, fragilità o scarsa attività fisica (anziani), ai comportamenti e alle abitudini individuali.

*I fattori ambientali* sono legati alle caratteristiche strutturali della casa, degli arredi, degli impianti, alla presenza e conservazione di farmaci e prodotti di uso comune che possono contenere sostanze chimiche e tossiche.

## GLI INCIDENTI DOMESTICI NELLA POPOLAZIONE OVER 65

Ogni anno si verificano in Italia fra **3-4 milioni di incidenti domestici**, che come è noto colpiscono prevalentemente gli anziani, con conseguenze rilevanti in termini di disabilità, ricoveri e mortalità. Tra questi, le cadute rappresentano la quota più importante, al punto che si calcola che un terzo degli ultrasessantenni ne rimanga vittima, con costi umani, sociali e materiali.

### I principali fattori di rischio di caduta

La presenza dei seguenti fattori di rischio aumenta il rischio di cadere:

- storia di precedenti cadute e la conseguente paura di cadere;
- assunzione di più farmaci;
- alterazione della mobilità;
- alterazione della vista;
- isolamento sociale.



## **COME PREVENIRE GLI INCIDENTI DOMESTICI NELL'ANZIANO**

- Promuovere corretti stili di vita con particolare riguardo all'alimentazione e all'attività fisica, consigliando gruppi di cammino o altra appropriata attività disponibile nella comunità di appartenenza.
- Promuovere l'uso corretto e consapevole delle attrezzature domestiche, con particolare attenzione all'uso di termocoperte elettriche (rischio incendio);
- Raccomandare controlli regolari presso il medico curante quando vengono assunti farmaci (controllo dei dosaggi e degli effetti collaterali);
- Suggestire di conservare detersivi, farmaci e sostanze chimiche nella loro confezione originale con etichetta ben in vista e in luogo lontano da generi alimentari;
- Favorire l'uso appropriato degli ausili, facilitando la disposizione di mobili/arredi al fine di avere, al massimo possibile, spazi sufficienti; far indossare scarpe o pantofole della giusta misura, con suola antiscivolo, chiuse e senza lacci;
- Promuovere iniziative di supporto e di sostegno all'anziano e ai propri familiari.
- Suggestire l'adozione di sistemi di allarme personali e ambientali;
- Indicare l'adozione di superfici piane, senza rialzi e gradini, con pavimentazioni asciutte e sconsigliare i tappeti per evitare di aumentare il rischio di cadute;
- L'utilizzo di dispositivi anti scivolo per le superfici che riducono il rischio di caduta;

- Promuovere l'adozione di un'adeguata illuminazione, specie nei bagni o vicino al letto;
- Promuovere verifiche annuali delle caldaie e delle canne fumarie;
- Promuovere l'utilizzo di fornelli dotati di valvole di sicurezza (termocoppie) e il controllo periodico del tubo di gomma del gas (scadenza 5 anni);



## GLI INCIDENTI DOMESTICI IN ETÀ PEDIATRICA

Il bambino è di fatto un universo biologico e psicologico del tutto particolare, in fase di continua modificazione e di crescita che, evolvendo di giorno in giorno, si avvia inevitabilmente a trasformarsi in adulto.

Il bambino apprende spesso mediante il meccanismo dell'imitazione: i genitori e tutti gli adulti, inconsapevolmente, costituiscono modelli di comportamento, sia in positivo che in negativo.

Uno stadio del tutto particolare è la cosiddetta *“fase orale della conoscenza”*.

Si tratta di un periodo, totalmente fisiologico, che inizia con i primi mesi di vita e può protrarsi fino al terzo, quarto anno di vita.

In questo periodo il bambino tende a portare alla bocca gli oggetti che riesce a raggiungere e in questo modo analizza, classifica, decide se un oggetto è piacevole o al contrario poco o per nulla gradito.

Va da sé che in questa fase il bambino sia esposto alla potenziale lesività degli oggetti stessi.

Ciò può tradursi in eventi traumatici, in ostruzioni meccaniche sia delle vie digestive che delle vie respiratorie, ma anche in esiti drammatici legati al contenuto delle sostanze ingerite (caustici, farmaci, sostanze tossiche, veleni, piccole batterie, ecc.).

Secondo i dati ISTAT ogni anno sono circa 68.000 gli incidenti che accadono tra i bambini: traumi ed assunzione accidentale di sostanze nocive sono prevalenti nell'età inferiore a 4 anni.

Sebbene le attuali e complesse normative in ordine di sicurezza ambientale abbiano contribuito a ridurre le possibilità di incidenti domestici, esistono tuttavia margini di rischio, purtroppo anche gravi, che non dipendono dal rispetto delle normative ma da comportamenti inconsapevolmente rischiosi.

## **COME PREVENIRE GLI INCIDENTI DOMESTICI NEI BAMBINI:**

- Il bambino non va lasciato solo sul fasciatoio o su piani elevati da terra.
- Le sbarre della culla non devono avere una distanza superiore a 6-8 cm e un'altezza inferiore a 75 cm; il materassino deve essere incastrato fortemente sul fondo;
- L'acqua del boiler deve essere regolata ad una temperatura inferiore a 50°C e la temperatura dell'acqua per il bagnetto, deve essere non superiore ai 37°C (si consiglia l'utilizzo di un termometro o della "prova del gomito"); non lasciare mai il bambino da solo accanto a vasche da bagno piene di acqua, per evitare il rischio di annegamento; ugualmente all'aperto controllare costantemente se i bambini giocano vicino a pozzi, laghetti, mare, piscine. Se il bambino è piccolo, ma già in grado di camminare, state attenti anche ai piccoli canotti riempiti con acqua per farli giocare.
- Se in casa sono presenti delle scale, è bene predisporre cancelletti in cima e in fondo;
- Accertarsi che le ringhiere dei balconi e dei davanzali delle finestre siano sufficientemente alte, evitando che ci siano vasi, sedie o mobili sotto i davanzali su cui i bambini potrebbero salire.
- Le prese di corrente vanno protette con dispositivi di sicurezza. Tenere lontano i bambini dai fili elettrici e dagli elettrodomestici in genere, quando sono collegati alla rete elettrica. Gli oggetti che scottano (ferri da stiro, tostapane, forno) non devono essere alla portata dei piccoli.

- Conservare in luoghi inaccessibili ai bambini, possibilmente sotto chiave, medicinali, prodotti per la pulizia della casa, detersivi, insetticidi ed altre sostanze potenzialmente tossiche.
- Attenzione agli oggetti e ai giocattoli con cui giocano i vostri figli!  
Gli oggetti con diametro inferiore a 4 cm sono facilmente ingeribili, specie dai bambini di età inferiore ai 4 anni (bottoni, spille, biglie, giochi smontabili, parti facilmente staccabili, monete).  
Molti oggetti vengono inalati entrando nei polmoni e provocano soffocamento. Acquistare sempre giocattoli sicuri, certificati come conformi alla normativa CEE.
- Prestare attenzione agli oggetti taglienti (forbici, coltelli, lamette, vetri, porcellane), alle buste di plastica ed alle corde o ai lacci.
- Molte piante da appartamento o presenti in balconi e giardini, contengono sostanze dannose per ingestione (avvelenamento, talora con conseguenze mortali anche per piccole quantità ingerite) o per contatto. Le piante con spine, inoltre, sono pericolose soprattutto per gli occhi.
- Tenere sempre a portata di mano il numero di telefono del Pediatra e del Centro Antiveneni di riferimento della vostra regione.
- Il bambino trova irresistibile giocare con le tovaglie e trascinarselo addosso: attenzione alle pentole esco delle che si trovano sopra, soprattutto se contengono alimenti bollenti;
- Insegnare al bambino che gli animali domestici non sono di peluche e potrebbero adirarsi se disturbati o maltrattati.





## **PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI NEL LAVORO DOMESTICO**

Le persone che svolgono attività di lavoro domestico rappresentano una categoria di lavoratori particolarmente esposti a condizioni di rischio, tipiche dell'ambiente in cui operano, come conferma il numero di infortuni registrati in ambito domestico.

Le cause sono per lo più riconducibili alla disinformazione e a comportamenti imprudenti, all'uso di elettrodomestici, detersivi o prodotti chimici per l'igiene della casa. Inoltre, la ripetitività delle azioni quotidiane per la cura delle case e delle persone può abbassare la soglia di attenzione e di conseguenza aumentare l'esposizione al rischio.

Secondo la più recente rilevazione ISTAT (2017) sono 7milioni 338mila le donne che si dichiarano casalinghe nel nostro Paese; il loro numero è in costante calo e conta 518mila unità in meno rispetto a 10 anni fa.

Tra le donne, sono circa 600.000 le casalinghe coinvolte in un incidente domestico: l'8,2% del totale delle casalinghe presenti nel nostro Paese.

Tra gli ambienti, la cucina è quello più a rischio per la casalinga, infatti il 63% degli incidenti avviene proprio in questo ambiente, che è il suo principale luogo di lavoro. Altri ambienti a rischio per la casalinga sono: la camera da letto (dove si verifica il 10% degli incidenti), il soggiorno (9%) e le scale (8%). L'8% degli incidenti avviene in bagno, generalmente a seguito di caduta sulle superfici scivolose dei sanitari (vasca, doccia) e del pavimento.

Tra le lesioni più diffuse c'è la frattura (36% del totale) e a seguire con il 18,5% ci sono le ustioni, provocate in genere da pentole, fornelli, ferro da stiro, olio bollente o acqua / vapore bollente ecc...

Le ferite da taglio o punta causate da coltelli o altri oggetti taglienti presenti in casa, rappresentano il 15% degli incidenti (circa 90.000 casi l'anno).

Le parti del corpo di gran lunga più colpite sono gli arti superiori e inferiori, infatti l'81,2% degli incidenti provoca conseguenze a danno di gambe, braccia, mani o piedi; l'11,8% degli incidenti interessa la testa.

Secondo un'indagine "ad hoc" effettuata anni fa dall'ISTAT, i morti per incidente domestico in Italia sono oltre 5.000: per oltre la metà si tratta di donne ultraottantenni

Con la Legge 493/1999, entrata in vigore il 1° marzo 2001, è stata istituita l'assicurazione contro gli infortuni in ambito domestico, la quale prevede, infatti, che siano assicurati tutti coloro di età fra 18 e 65 anni «che svolgono in via esclusiva attività di lavoro in ambito domestico».



## COME PREVENIRE GLI INCIDENTI NEL LAVORO DOMESTICO

Fiamme libere e pericolo d'incendio: il fuoco si sviluppa nelle abitazioni quando vengono accostate sostanze infiammabili, come legno, carta, tessuti, alcol, vernici e gas, ed elementi che possono innescare incendi, tra cui sigarette accese, impianti elettrici e superfici surriscaldate.



### PREVENZIONE E COMPORTAMENTI CORRETTI:

- Non lasciare che eventuali manici delle pentole/padelle sporgano dal bordo anteriore-esterno del piano cottura;
- Non collocare le pentole più pesanti e/o contenenti liquidi, nella parte frontale esterna del piano cottura;
- Raccogliere i capelli, se molto lunghi, mentre si cucina o ci si avvicina a fiamme libere;
- Non utilizzare, mentre si cucina o ci si avvicina a fiamme, abiti svolazzanti e/o infiammabili;
- Non tenere tende vicino a fornelli, caldaie e stufe;
- Tenere in un luogo protetto prodotti combustili (come alcol o trielina);
- Utilizzare il parascintille davanti al camino;
- Non schermare la luce con carta o stracci;
- Staccare la presa dell'antenna tv durante i temporali;
- Spegner il televisore mediante l'interruttore e non con il telecomando;
- Tenere in casa un estintore o rileva fumo.



**Elettricità:** apparecchi difettosi o malfunzionanti, comportamenti errati o impianti non a norma, possono comportare un serio rischio di folgorazione, corto circuito e incendio.

## PREVENZIONE E COMPORTAMENTI CORRETTI

In generale è preferibile adottare interruttori differenziali **“salvavita”**.

- La “messa a terra” è obbligatoria e può salvare la vita.
- Verificare l’esistenza della marcatura “CE” e della marcatura “IMQ”;
- Verificare la potenza supportata (Watt, da confrontare con quella assorbita dagli apparecchi ad esse collegati);
- Non sovrapporre (collegando più riduttori o prese multiple in serie);
- Verificare la presenza di bruciature, segni di fusione, brunture, forti ossidazioni dei contatti (in tal caso sostituire);
- Verificare la corretta connessione tra prese e spine (inserimento corretto, assenza di sforzi meccanici).

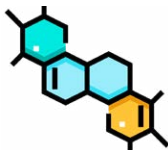
- Verificare che il collegamento elettrico, i manipolatori o gli interruttori non presentino danneggiamenti o bruciature;
- Eliminare riduttori, adattatori e, possibilmente, prolunghes;
- Non tirare il cavo per disinserire la spina;
- Collocare gli elettrodomestici su superfici piane stabili e libere, distanti da possibili schizzi d'acqua;
- Non usare apparecchi elettrici in prossimità dell'acqua o con le mani bagnate;
- Non pulire i piccoli elettrodomestici immergendoli in acqua; in fase di non utilizzo, distaccarli dall'alimentazione elettrica e posizionarli in luogo sicuro;
- Evitare l'uso della radio in bagno, se non alimentata a batterie e scollegata da prese di elettricità).



**Gas:** gli apparecchi a gas possono diventare pericolosi se installati male, usurati o non mantenuti correttamente. I due rischi principali sono eventuali fughe di gas e diossido di carbonio. Il gas metano, infatti, è altamente esplosivo, mentre l'ossido di carbonio è tossico. In caso di intossicazione, i sintomi più frequenti sono mal di testa, vertigini, nausea e sonnolenza, seguiti da secchezza delle fauci, diarrea e vomito.

## PREVENZIONE E COMPORTAMENTI CORRETTI

- Verificare se esiste la certificazione di conformità dell'impianto, in caso contrario far intervenire i tecnici autorizzati alla verifica e al rilascio della certificazione;
- Effettuare la manutenzione periodica (annuale per la caldaia e biennale per i fumi);
- Controllare periodicamente il tubo del gas (di piani cottura e forni) e sostituire se danneggiato o scaduto (se in gomma);
- In caso di piano cottura senza termocoppie (sensore che blocca il flusso di gas se il fuoco si spegne), non lasciare i fornelli accesi esposti a correnti d'aria che potrebbero spegnere la fiamma;
- In caso di forte odore di gas, chiudere il rubinetto, aprire le finestre e non attivare comandi elettrici;
- E' consigliabile installare sensori del gas;
- E' preferibile collocare le caldaie esternamente, e, se sono all'interno, che siano del tipo a "fiamma protetta" marchiate CE;
- Chiudere il rubinetto principale in caso di non utilizzo prolungato;
- Assicurarsi che sia garantita un'apertura esterna di areazione permanente nell'ambiente dove è collocata la caldaia a gas.



**Sostanze chimiche:** detersivi 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, come candeggina e acido muriatico, può produrre effetti pericolosi come irritazioni, sensibilizzazioni, allergie e intossicazioni.

## PREVENZIONE E COMPORTAMENTI CORRETTI

- Leggere attentamente le etichette dei recipienti con i simboli di pericolo e le istruzioni per l'impiego dei prodotti di pulizia e igiene;
- Non acquistare prodotti privi di etichette e istruzioni per l'uso, anche se più economici;
- Custodire in prodotti in luoghi sicuri e protetti, inaccessibili ai bambini;
- Eliminare le confezioni prive di etichetta, non contenute nei contenitori originali;
- Utilizzare i prodotti senza miscelarli tra loro, seguendo le informazioni sull'etichetta (attenzione a non mescolare la varechina – ipoclorito di sodio - con l'ammoniaca);
- Usare sempre i guanti per proteggere le mani.







**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, sconnesioni nel pavimento, problemi fisiologici, come l'osteoporosi e, infine, un uso non corretto delle scale, in particolare pieghevoli.

## PREVENZIONE E COMPORTAMENTI CORRETTI

- Usare scarpe comode dotate di tacchi bassi e suola antiscivolo quando si lavora in casa;
- Usare i tappetini antiscivolo in bagno;
- Fissare i tappeti ai pavimenti con strisce adesive o apposite retine;
- Non usare strumenti impropri, come tavoli e sedie, per raggiungere le parti più alte degli arredi;
- Scale portatili o sgabelli:
- Non sporgersi lateralmente;
- Non salire troppo in alto e non oltre i 2 metri;
- Non salire sulla scala portando materiali e/o attrezzature pesanti;
- Non posizionare la scala su superfici con oggetti o materiali che possono facilitare scivolamenti come acqua, fogli di nylon, olio;

- Non posizionare mai un piede su un gradino o un piolo e un piede su un altro piano, come il davanzale di una finestra o un mobile: la scala si può rovesciare;
- Utilizzare sempre un abbigliamento conforme, in particolare calzature idonee, non pantofole, scarpe con tacchi alti e sandali, e non vestiario con lacci o cinture che potrebbero impigliarsi o finire sotto le scarpe;
- Non posizionare la scala in prossimità di spazi prospicienti il vuoto, non adeguatamente protetti, come balconi, scale, pianerottoli, davanzali, porte e/o finestre non perfettamente chiuse;
- Non posizionare la scala su oggetti o parti d'arredo che forniscano una base per aumentarne l'altezza di utilizzo;
- Non scendere mai dalla scala con le spalle rivolte verso la stessa.



VOGUE



REGIONE SICILIANA

## **Cosa fare in caso di infortunio grave se in casa non c'è nessuno**

Se si subisce un infortunio domestico di una certa gravità, per il quale non sono sufficienti i rimedi di primo soccorso, e si è soli in casa, è indispensabile non farsi prendere dalla paura e chiedere subito aiuto. Se si è convinti di perdere conoscenza, è bene sdraiarsi mettendosi sul fianco.

Se si è coscienti e le condizioni lo permettono è bene, dopo aver chiesto soccorso, raggiungere la porta di casa o una finestra per poter facilitare l'accesso di chi deve intervenire o per lanciare ulteriori richieste di aiuto.

Se ci si dirige verso la porta di casa o una porta finestra, è sempre bene mettersi dalla parte dell'anta opposta a quella di accesso per evitare, in caso di perdita dei sensi, di impedire o intralciare i soccorritori.



Hanno collaborato alla redazione della presente brochure  
**Giulia Giannone, Giulia Perna, Salvatore Pipitone** con la supervisione del prof. **Vincenzo Restivo** - Dipartimento Promise dell'Università degli Studi di Palermo.

Un particolare ringraziamento al Dipartimento ProMISE Corso di Studi in "Assistenza Sanitaria" dell'Università degli Studi di Palermo.