

Sapevi che i bambini e gli anziani sono i gruppi di età a maggior rischio di trauma da incidente domestico, soprattutto le donne dopo i 64 anni di età?



Gli incidenti domestici sono favoriti dai cambiamenti legati all'avanzare dell'età e alla minore efficienza fisica.

E' pertanto fondamentale incrementare la sicurezza della casa, prevenire e riconoscere le situazioni potenzialmente rischiose

Cosa fare se succede un incidente domestico?



Tieni sempre a portata di mano il numero di telefono del **Medico di Base** e **i numeri di emergenza**



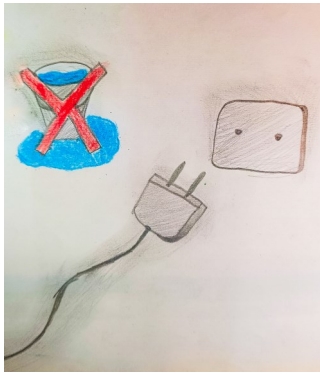
Piano Regionale di Prevenzione 2020-2025
Programma Predefinito PP5
Sicurezza negli ambienti di vita

La prevenzione degli incidenti domestici negli anziani



Riconoscere e prevenire i rischi dell'ambiente domestico

Attenzione alle prese elettriche, proteggile con dispositivi di sicurezza.



Attenzione ai cavi volanti, al ferro da stiro e agli elettrodomestici.

Fai controllare regolarmente gli impianti di casa e gli apparecchi che bruciano gas, olio e /o carbone



Attenzione: mantieni una buona illuminazione anche di notte per evitare eventuali ostacoli e cadute.

Attenzione al pavimento: tienilo **ben asciutto** e non usare la cera, blocca i tappeti o utilizza quelli antiscivolo. Evita di salire sopra sedie e sgabelli.



Attenzione a scale, ai gradini e alla sala da bagno.

Metti i **corrimani** e **maniglie** per avere un appoggio sicuro.



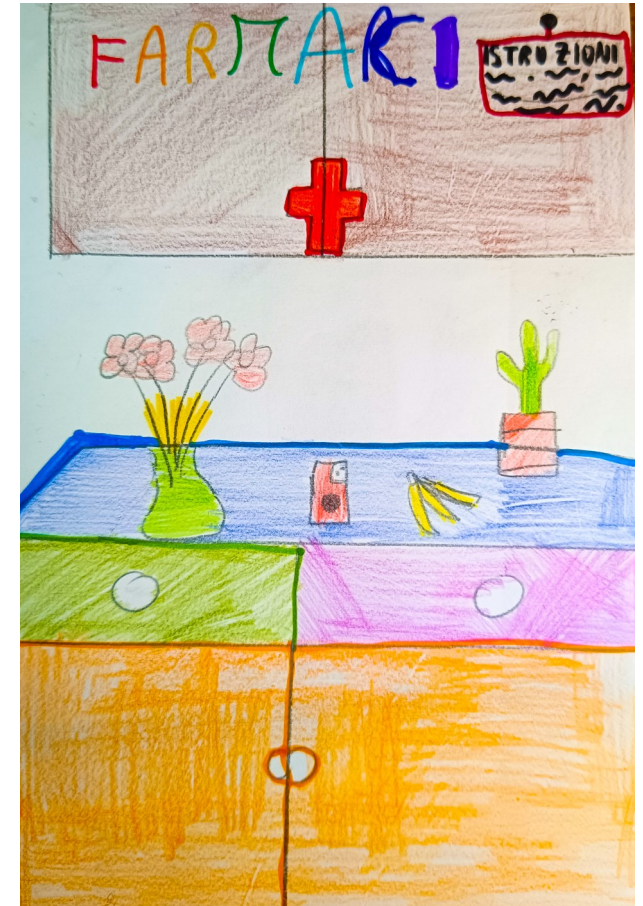
Attenzione ai pericoli dell'acqua. Regola lo scaldabagno ad una temperatura inferiore ai 50°C. Metti i maniglioni e i dispositivi antiscivolo nella vasca e nella doccia per avere un appoggio sicuro. Un campanello o il cellulare sono utili in caso di emergenza, lasciali sempre a portata di mano.



Attenzione in cucina: indumenti in pile o nylon bruciano con estrema facilità, evitali vicino ai fornelli. Tieni i manici delle pentole rivolti verso l'interno del piano cottura.

Attenzione a non assumere **farmaci** di tua iniziativa, conservali nelle loro confezioni originali e segui sempre le indicazioni del tuo medico.

Controlla regolarmente la vista e **utilizza gli occhiali** se ti sono stati prescritti.



Questo opuscolo ha un valore speciale, nasce dalla preziosa collaborazione della **ASL di Oristano** con i Bambini della **5^A della scuola Primaria di Cabras**, che hanno a cuore la salute di tutti i nonni.