



PROFESSIONE  
*in* FAMIGLIA

# ISTRUZIONI PER LA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI E INFORTUNI DOMESTICI



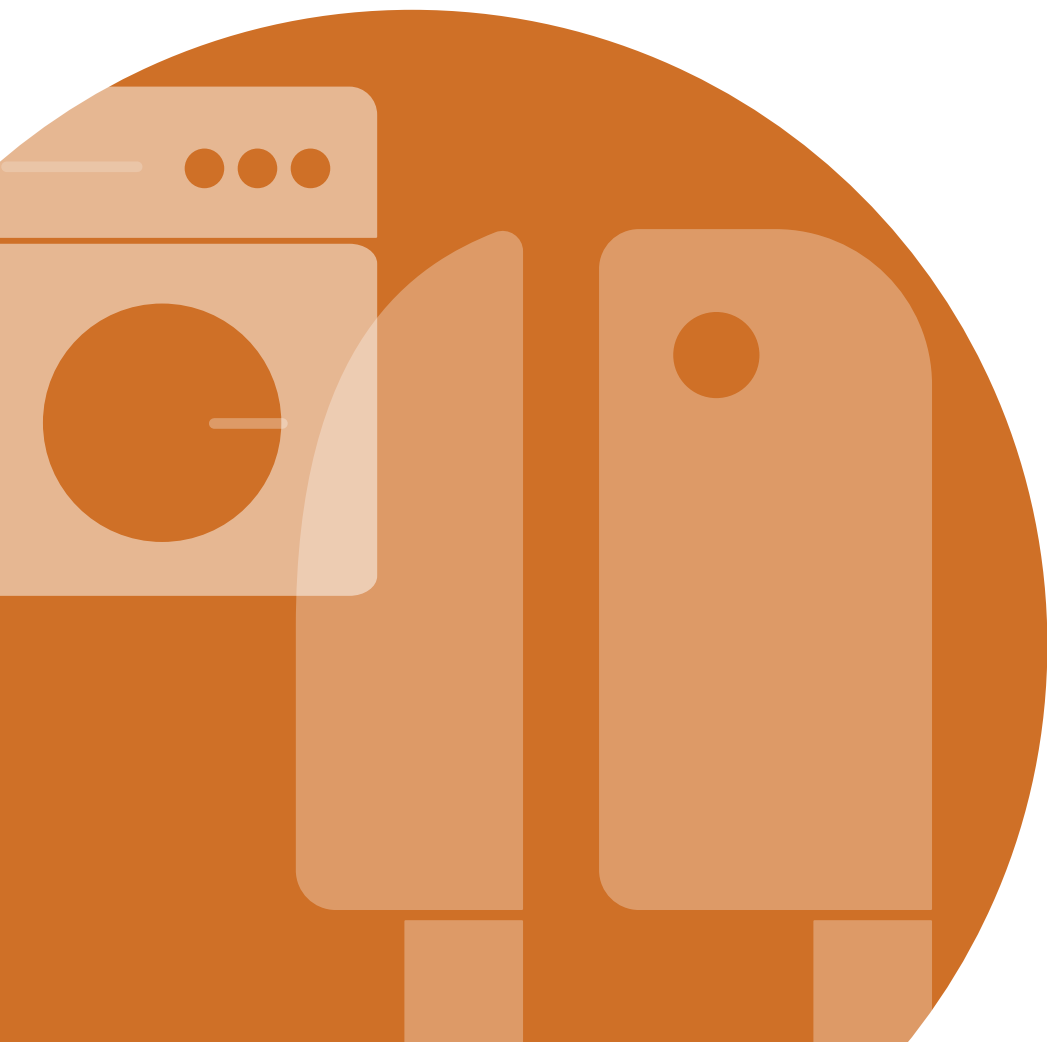
Gli operatori d'aiuto sono particolari figure professionali, in possesso di specifiche specializzazioni di interazione con soggetti non autosufficienti, i loro familiari ed il contesto sociale. Sono altresì formati per prevenire incidenti e infortuni domestici.

Professione in Famiglia, attraverso le imprese associate, intende fornire questo utile opuscolo a tutte le famiglie per renderle consapevoli dei rischi che potrebbero insorgere nell'ambiente domestico.

L'opuscolo è facilmente consultabile per identificare i rischi nei vari ambienti della casa, gli accorgimenti di prevenzione e le azioni da porre in essere qualora si verificassero incidenti.

È un piccolo contributo che auspichiamo possa esservi di utilità e preservi il prezioso lavoro degli operatori d'aiuto.

# 1. I LUOGHI DOMESTICI



**Di seguito si elencano i luoghi domestici, i rischi riscontrabili e gli accorgimenti per prevenire gli incidenti.**

## CUCINA

La cucina è l'ambiente della casa a maggior rischio, come dimostrano i dati statistici sugli infortuni domestici. Infatti, le attività che vi si svolgono comportano l'uso di apparecchiature a gas ed elettriche, l'impiego di materiali pericolosi (liquidi bollenti, sostanze infiammabili, tossiche e caustiche) e di strumenti taglienti, nonché l'utilizzo di numerosi elettrodomestici in prossimità o a contatto diretto con l'acqua.

I rischi che si possono riscontrare in questo ambiente sono riconducibili a:

- **elettricità;**
- **gas;**
- **fuoco;**
- **sostanze chimiche;**
- **acqua;**
- **cadute;**
- **agenti biologici da conservazione alimentare;**
- **taglio/abrasione.**

## BAGNO

Il bagno insieme alla cucina è un ambiente ad alto rischio a causa della vicinanza tra l'acqua e le apparecchiature elettriche. Inoltre, questo spazio è spesso piccolo e i pavimenti sono scivolosi, per cui è probabile il rischio di cadute e distorsioni.

I principali rischi che si possono incontrare in questo ambiente sono riconducibili a:

- **elettricità;**
- **gas (ad es. scaldabagno, stufe);**
- **acqua; movimentazione manuale dei carichi;**
- **posture e cadute;**
- **sostanze chimiche;**
- **agenti biologici.**

## CAMERA DA LETTO

Anche nella camera da letto si possono trovare una serie di pericoli come i mobili, il pavimento o altri elementi strutturali presenti.

Inoltre, l'ambiente può essere particolarmente a rischio di incendio, qualora non vengano rispettate alcune elementari regole di sicurezza (ad es., se si fuma a letto o si poggiano vestiti sulle lampade accese).

I principali rischi che si possono incontrare sono riconducibili a:

- **fonti di calore; elettricità;**
- **gas (ad es. stufe);**
- **movimentazione manuale dei carichi e posture;**
- **cadute;**
- **agenti biologici;**
- **somministrazione farmaci.**

## SOGGIORNO

Molteplici sono le fonti di pericolo nel soggiorno o nel salone in quanto questo ambiente è quello in cui spesso sono presenti diversi elementi di arredamento più complessi: tavolini in legno o in cristallo, lampade, sedie, tendaggi, tappeti, scaffali, librerie, piante ornamentali e altro ancora.

I maggiori rischi che si possono incontrare sono riconducibili a:

- **elettricità;**
- **gas (ad es. stufe);**
- **fonti di calore (ad es. camino);**
- **posture e cadute;**
- **agenti biologici;**
- **tagli e abrasioni.**

## BALCONE, SCALE

Il balcone/terrazzo o giardino rappresenta l'ambiente esterno della casa. Il balcone o il terrazzo sono senz'altro piacevoli e utilissimi ma possono costituire un rischio nel caso in cui ci si sporge dalle ringhiere. È buona norma, inoltre, evitare di accostare ad esse fioriere, mobili e scatoloni. Infine, alcune piante possono essere tossiche, se ingerite, o irritanti, se vengono toccate.



Sia in esterno che sulle scale i rischi che si possono riscontrare sono essenzialmente riconducibili a:

- **cadute;**
- **movimentazione manuale dei carichi.**

## RIPOSTIGLIO, CANTINA, GARAGE

Garage, seminterrati, cantine e soffitte spesso sono utilizzati come depositi di materiali di vario genere tra cui i combustibili, come ad es. le bombole di GPL, che potrebbero provocare esplosioni o incendi. Per prevenire eventuali infortuni, è necessario mantenere l'ambiente ordinato e pulito, utilizzando anche mensole e scaffali che siano fissati in maniera sicura. È, inoltre, importante che questi locali siano ben ventilati.

I principali rischi che si possono incontrare sono riconducibili a:

- **elettricità;**
- **gas (ad es. stufe; gas di scarico macchina);**
- **fonti di calore;**
- **acqua;**
- **movimentazione manuale dei carichi;**
- **posture e cadute;**
- **sostanze chimiche;**
- **agenti biologici;**
- **conservazione cibi;**
- **tagli e abrasioni.**

## 2. INTRODUZIONE E CLASSIFICAZIONE DEI RISCHI



I rischi che si possono presentare in casa sono suddivisi in tre categorie:

- **rischi per la sicurezza;**
- **rischi per la salute;**
- **rischi trasversali**

I **rischi per la sicurezza** sono i rischi che possono provocare un infortunio dovuto alla interazione con strutture, macchinari, impianti elettrici, sostanze pericolose oppure ad un incendio o un'esplosione.

I **rischi per la salute** sono quelli dovuti al contatto, all'ingestione o alla inalazione di agenti chimici e biologici, che possono provocare intossicazioni e malattie, oppure a particolari fenomeni fisici.

I **rischi da agenti chimici** sono collegati all'utilizzo di sostanze tossiche, nocive, irritanti, corrosive, cancerogene, mutagene e pericolose per l'ambiente.

I **rischi biologici** derivano invece dal contatto con i microrganismi. I fenomeni fisici che comportano un rischio per la salute sono principalmente il rumore, le radiazioni, le vibrazioni, i cui effetti non sono immediatamente visibili.

I **rischi trasversali** sono quelli causati da tutti quei fattori riguardanti le condizioni e l'organizzazione del lavoro, i rapporti interpersonali e le carenze funzionali dell'ambiente e delle attrezzature di lavoro. A questa categoria di rischi appartiene il rischio da stress lavoro correlato, che va a colpire l'aspetto emotivo del lavoratore o del familiare.



## RISCHIO ELETTRICO

Il rischio elettrico è presente in ogni ambiente in cui vi siano prese e/o elettrodomestici e risulta ancora più elevato in ambienti quali cucina o bagno, in cui la presenza e l'utilizzo dell'acqua ne aumenta il pericolo (l'acqua è infatti un buon conduttore di corrente elettrica).

Le conseguenze del rischio elettrico sono fondamentalmente due: la folgorazione della persona e lo sviluppo di un incendio.

La folgorazione può avvenire per contatto diretto, inteso come contatto con le prese a muro o con cavi elettrici scoperti. Per contatto indiretto si intende il contatto con l'elettrodomestico nel quale c'è una dispersione di corrente sulla superficie esterna, in caso di guasti o malfunzionamenti.

L'incendio può invece essere causato in caso di corto circuito o sovraccarico di corrente; quest'ultimo, in particolare, può verificarsi quando si collegano troppi elettrodomestici contemporaneamente alla stessa presa, ad esempio mediante una presa multipla.

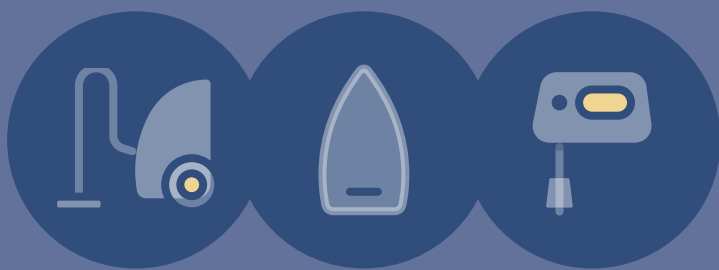
### PREVENZIONE

- Non sovraccaricare le prese multiple (ad es. non collegare contemporaneamente ferro da stiro e stufetta);
- non usare apparecchi elettrici vicino all'acqua o con le mani bagnate, evitando inoltre di restare a piedi nudi quando si utilizzano;
- non tirare il cavo per togliere la spina;
- non pulire i piccoli elettrodomestici immergendoli in acqua;
- non far passare i cavi elettrici sotto i tappeti;
- controllare regolarmente le condizioni dei cavi di aspirapolvere, ferri da stiro, lucidatrici, ecc., in quanto soggetti a deterioramento;
- non avvolgere troppo strettamente i cavi intorno ai vari apparecchi, facendo attenzione soprattutto quando sono ancora caldi.

### CONSIGLI PER L'USO SICURO DEGLI ELETTRODOMESTICI PIÙ COMUNI

**Ferro da stiro** - Non stirare mai con le mani bagnate o a piedi nudi. Togliere sempre la spina quando si deve caricare il serbatoio dell'acqua.

**Frigoriferi e congelatori** - Vanno collocati lontano da fonti di calore e devono essere distanti almeno 10 cm dalla parete, al fine di avere una buona areazione.



**Asciugacapelli/phon** - Non adoperarli vicino ad una vasca da bagno o ad un lavandino pieni d'acqua e non usarli con i piedi e le mani umide.

**Condizionatori portatili** - Vanno tenuti lontano da tendaggi e tappezzerie, lasciandoli accesi solo quando si è presenti nel locale.

## GAS

L'impianto a gas può rappresentare un rischio: infatti, può provocare esplosioni con gravi conseguenze per gli abitanti della casa ed anche per l'intero palazzo. Tale rischio è presente in cucina (impianto da rete fissa o bombola) od anche negli spazi esterni (caldaie a gas per riscaldamento acqua e ambienti, spesso collocate sul balcone).

### PREVENZIONE

- Quando si esce di casa chiudere la manopola generale del gas;
- fare attenzione se i fornelli accesi si spengono inavvertitamente con conseguente fuoriuscita di gas. Nel caso in cui ci sia una fuoriuscita di gas (si percepisce dall'odore):
- non accendere la luce;
- non utilizzare alcun dispositivo (a corrente e non) che possa produrre scintille (ad es. non suonare il campanello, non accendere fiammiferi, non fumare, ecc.);
- aprire porte e finestre per aerare l'ambiente;
- telefonare ai vigili del fuoco ed attendere i soccorsi vicino a spazi esterni (finestre, balconi, ecc.).

## FUOCO

La presenza di fiamme accese può provocare il rischio da scottature e il rischio di sviluppo di incendio. Tale rischio può essere presente in tutti gli ambienti della casa, in particolare in cucina.

Ci sono anche altri elementi che possono causare un incendio:

- utilizzo non corretto delle stufe;

- impianti elettrici difettosi e troppe spine attaccate alla stessa presa elettrica;
- mozziconi di sigarette non spenti gettati nel cestino della carta o nella pattumiera.

## **PREVENZIONE**

### **In cucina**

- Non tenere materiali che possono prendere fuoco (carta, legno, fiammiferi, giornali, alcool, ecc.) vicino ai fornelli accesi;
- tenere le padelle per il manico in modo da evitare scottature;
- quando ci sono liquidi in ebollizione (ad es. l'acqua per la pasta) controllare che non fuoriescano dal recipiente per non scottarsi ed evitare lo spegnimento del fuoco con possibile perdita di gas.

### **In bagno**

- Usare il phon o la piastra per i capelli ricordandosi di spegnerli e di staccare la spina dopo l'utilizzo;
- non asciugare indumenti bagnati vicino a lampade, per evitare che possano prendere fuoco.

### **Nelle altre stanze**

- Evitare di fumare a letto;
- quando si utilizzano termocoperte (coperte a riscaldamento elettrico) è opportuno spegnerle e staccare la spina prima di coricarsi;
- non mettere lampade alogene in prossimità di tende o materiali infiammabili. Non coprire lampade o lampadari con carta;
- non lasciare stufe elettriche accese sui tappeti o vicino a coperte o tende.

## **INCENDIO IN CASA: COSA FARE?**

Chiamare i soccorsi, dare l'allarme e allontanarsi!

## **RISCHIO CHIMICO**

Detergenti, disinfettanti, insetticidi, sgrassatori e altri prodotti per la pulizia della casa, se non utilizzati correttamente, possono essere dannosi per la salute e per l'ambiente. Gli ambienti domestici nei quali tali prodotti vengono maggiormente utilizzati e depositati sono: il bagno, la cucina ed il ripostiglio/cantina.

Il contatto con la pelle o con gli occhi, l'ingestione e l'inalazione possono provocare effetti dannosi come intossicazione, allergie, irritazione.

Per questo motivo occorre sempre leggere attentamente le etichette sui recipienti che indicano i pericoli e riportano le indicazioni per l'utilizzo corretto dei prodotti.

SIMBOLI DI PERICOLO PRESENTI SULLE ETICHETTE	ESEMPIO PRODOTTI CASALINGHI
 <b>F/F+ – INFIAMMABILE</b>	<i>Alcool etilico, acetone, deodoranti spray, impermeabilizzanti per le scarpe.</i>
 <b>C – CORROSIVO</b>	<i>Acidi (si trovano in prodotti anticalcare), soda (si trova nei prodotti sgorganti per i lavandini e in piccole concentrazioni nei prodotti sgrassanti).</i>
 <b>Xn – NOCIVO</b>	<i>Detersivi, sbiancanti.</i>
 <b>Xi – IRRITANTE</b>	<i>Ammoniaca, varecchina o candeggina, prodotti anticalcare, detersivi per forni e per superfici della cucina, detersivi per lavastoviglie, sbiancanti.</i>
 <b>N – PERICOLOSO PER L'AMBIENTE</b>	<i>Prodotti candeggianti, vernici, solventi, insetticidi.</i>
 <b>E – ESPLOSIVO</b>	
 <b>O- COMBURENTE</b>	
 <b>T/T+ – TOSSICO</b>	

## NUOVI SIMBOLI DI PERICOLO

I nuovi simboli di pericolo cambieranno gradualmente in Europa e sui prodotti utilizzati in casa si troveranno i seguenti simboli:

 <b>TOSSICO ACUTO</b>	 <b>EFFETTI PIÙ LIEVI PER LA SALUTE</b>	 <b>GRAVI EFFETTI</b>
 <b>GAS SOTTO PRESSIONE</b>	 <b>INFIAMMABILE</b>	 <b>CORROSIVO</b>
 <b>ESPLOSIVO</b>	 <b>PERICOLOSO PER L'AMBIENTE</b>	 <b>OSSIDANTE</b>

## PREVENZIONE

Leggere e seguire sempre le indicazioni sull'etichetta;

- non fumare, non mangiare, non bere, quando si utilizzano i prodotti chimici;
- tenere i prodotti nel loro contenitore originale per evitare confusione e possibile ingestione per errore;
- non travasare e non conservare i prodotti chimici in contenitori alimentari o in contenitori non etichettati;
- non mescolare i prodotti (come ad esempio la candeggina e gli acidi), perché ciò potrebbe causare reazioni pericolose;
- usare i guanti, evitare gli schizzi, non inalare o ingerire il prodotto;
- lavare le mani con acqua e sapone dopo l'utilizzo;
- non usare i prodotti in quantità eccessive e per scopi diversi da quelli indicati;

- non utilizzare i prodotti su superfici molto calde;
- quando si usano prodotti corrosivi (quali anticalcare, sgorganti, ecc.), fare attenzione che nessuno vi entri in contatto e terminata l'azione del prodotto risciacquare abbondantemente con acqua;
- chiudere i contenitori dopo l'uso e conservarli in luogo sicuro, sempre lontano da fonti di calore;
- arieggiare i locali dove si impiegano prodotti per la pulizia;
- acquistare prodotti le cui etichette riportino informazioni con caratteri leggibili, visibili e non cancellabili e preferire prodotti non pericolosi per la salute e l'ambiente. In caso di problemi consultare immediatamente il pronto soccorso e mostrare l'etichetta del contenitore.

## ACQUA

L'acqua è un elemento indispensabile per la nostra salute. I rischi legati a questo elemento possono essere presenti in modo particolare in cucina ed in bagno. Infatti:

- il contatto con liquidi bollenti può causare gravi ustioni;
- l'impianto idrico non ben funzionante può provocare rischi di allagamento;
- il contatto dell'acqua con elettrodomestici in funzione o con fili elettrici scoperti può causare folgorazioni;
- la presenza dell'acqua nella vasca da bagno o nella doccia oppure il pavimento bagnato possono provocare il rischio di scivolamento.

### PREVENZIONE

- Tenere l'acqua dello scaldabagno ad una temperatura di circa 45°;
- non iniziare a riempire la vasca da bagno con acqua troppo calda, ma aumentarne la temperatura gradualmente;
- usare i tappetini antiscivolo nella vasca o nella doccia per evitare di scivolare;
- chiudere il rubinetto centrale dell'acqua prima di partire per un viaggio;
- non utilizzare elettrodomestici con i piedi bagnati per terra né in vicinanza di rubinetti, vasca da bagno, ecc.;
- far riparare tempestivamente le perdite di acqua (un lavandino che perde, oltre ad essere fastidioso, provoca un grande spreco: con 90 gocce al minuto si sprecano 4000 litri di acqua all'anno).

In casa una persona consuma, in media, circa 250 litri di acqua al giorno:

- 60 lt per usi igienici;
- 80 lt per pulizie personali;
- 40 lt per pulizie della casa;
- 30 lt per lavaggio della biancheria;
- 30 lt per lavare le stoviglie;
- 10 lt per cucinare.

## RISCHIO DA MOVIMENTAZIONE DEI CARICHI E POSTURE

La cura della casa e l'assistenza quotidiana a persone non autonome o disabili comportano frequenti sforzi fisici che possono essere dannosi per la schiena. Si può ridurre il rischio di mal di schiena conoscendo e applicando le giuste posture da assumere e i corretti movimenti da fare.

### PREVENZIONE

Negli spostamenti dell'assistito:

- cercare la collaborazione dell'assistito, quando è possibile;
- se l'assistito è molto pesante o non collabora, ricorrere all'aiuto di una seconda persona e/o utilizzare un ausilio (sedia a rotelle, sollevatore meccanico), per garantire la sicurezza di entrambi durante la movimentazione;
- mantenere una corretta postura, piegando le ginocchia e allargando i piedi, per abbassarsi;
- porsi il più vicino possibile all'assistito e utilizzare soprattutto la forza delle gambe, evitando di piegare la schiena.
- Nell'effettuare spostamenti di carichi:
- utilizzare calzature comode, chiuse, antiscivolo;
- evitare i tacchi alti;
- ricordarsi che è meglio spingere che tirare;
- tenere la schiena dritta evitando torsioni o flessioni del busto;
- tenere il carico il più vicino possibile al proprio corpo;
- salire su una scaletta per raggiungere oggetti posti in alto (in modo da arrivare al livello dell'oggetto);
- evitare il trasporto di carichi eccessivamente pesanti;
- evitare il sollevamento di pesi con un braccio solo;
- cercare di distribuire il peso sulle due braccia in maniera uguale.

## CADUTE

Le cadute possono essere provocate da pavimenti bagnati, ostacoli sul pavimento o tappeti, fili elettrici liberi, uso non corretto di sgabelli e sedie.

### PREVENZIONE

- Per raggiungere oggetti posti in alto usare scale adatte, evitare di salire su sgabelli, sedie o tavoli;
- non sporgersi sulla scala per raggiungere oggetti lontani, ma spostare la scala;
- fare attenzione a tappeti e altri ostacoli presenti sul pavimento;
- non lasciare fili circolanti in mezzo alla stanza;
- fare attenzione ai pavimenti bagnati e limitare l'uso di cere;
- usare tappeti antiscivolo, specialmente in bagno;
- evitare la presenza di spigoli o sporgenze nelle zone di passaggio.

## RISCHIO BIOLOGICO

Il rischio biologico è dovuto alla presenza dei cosiddetti microrganismi, virus, batteri, funghi microscopici, che possono causare infezioni, allergie ed intossicazioni. Tali microrganismi si possono trovare un po' ovunque:

- nell'acqua;
- nell'aria;
- nella terra;
- sul cibo;
- sugli oggetti;
- nell'uomo;
- negli animali;
- nelle piante.

I microrganismi si possono trasmettere in varie modalità:

- attraverso l'inalazione di aria;
- attraverso il contatto diretto con una persona malata;
- per ingestione di alimenti contaminati;
- attraverso la puntura d'ago o il taglio con oggetti contaminati (ad es. con sangue infetto);
- attraverso la puntura di insetti od il morso di animali;
- attraverso i rapporti sessuali.



Il rischio da microrganismi è diffuso in ogni parte della casa ed, in particolare, in alcuni ambienti come:

- la cucina (ad es. taglio con coltelli sporchi, consumo di cibi alterati);
- il bagno (ad es. scarsa pulizia dei servizi igienici);
- la cantina (ad es. per la presenza di topi o insetti che possono essere portatori di microbi);
- la camera da letto: quando ci si prende cura di persone con malattie infettive (ad es. durante il cambio dei pannoloni o nella somministrazione di iniezioni).

### PREVENZIONE

- Fare attenzione agli oggetti taglienti e pungenti (coltelli, siringhe per iniezioni);
- usare guanti di protezione nel caso di iniezioni, cambio biancheria e cambio pannoloni;
- mantenere la casa ed i servizi igienici puliti;
- lavarsi frequentemente le mani;
- evitare il contatto diretto con persone o animali infetti.

## CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

L'igiene degli alimenti e la loro corretta conservazione è fondamentale per evitare il rischio di intossicazioni alimentari. Per la conservazione dei cibi e per il mantenimento delle loro sostanze nutritive è necessario osservare delle specifiche regole.

### In frigo

Utilizzare gli appositi sacchetti per alimenti, i contenitori in vetro o in plastica. Se non si hanno a disposizione dei coperchi, utilizzare la pellicola di alluminio per coprire cibi grassi o umidi; quella trasparente non andrebbe invece messa a diretto contatto con i cibi, ma come coperchio teso sui recipienti.

Non mettere troppi cibi in frigorifero e non disporre accanto cibi cotti e cibi crudi.

La collocazione degli alimenti dovrebbe seguire queste indicazioni:

- **in alto (meno freddo):** uova, dolci, formaggi, burro e yogurt;
- **in mezzo (temperato):** affettati, verdure cotte, sughi, cibi cotti;
- **in basso (più freddo):** carne, pesce, cibi crudi, frutta e verdura nell'apposito cassetto.



## In congelatore

Gli alimenti congelati hanno una durata che varia da uno a sei mesi. Devono essere conservati negli appositi sacchetti di plastica o contenitori per i liquidi.

Ricordarsi di applicare sempre un' etichetta con la data della congelazione e la descrizione dell'alimento.

Una volta scongelati, i cibi non vanno ricongelati ma consumati al più presto.

## Nella dispensa

Chiudere con cura le confezioni degli alimenti aperti con delle clips o degli elastici.

Tenere pulita la dispensa, tenendo la sua superficie sempre asciutta.

## PREVENZIONE

- Lavare sempre le mani prima di preparare i cibi o di mangiare;
- lavare la frutta e la verdura con abbondante acqua prima di consumarla;
- tenere detersivi e detergenti lontano dagli alimenti e dai piani di lavoro riponendoli in un apposito spazio;
- non aprire continuamente il frigorifero ed assicurarsi di averlo chiuso bene una volta usato;
- non appoggiare cose sporche o cadute in terra sui piani di lavoro o sul tavolo della cucina;
- leggere l'etichetta dei cibi, verificando la data di scadenza e l'eventuale presenza di elementi cui si è allergici.
- Osservare che il prodotto non presenti odori sgradevoli o caratteristiche strane come rigonfiamenti della confezione, colore modificato della carne, muffe nei formaggi;
- trasportare gli alimenti congelati acquistati sempre all'interno di borse termiche.

## TAGLI E ABRASIONI

I tagli e le abrasioni sono le ferite più comuni che costituiscono lesioni sulla pelle più o meno profonde. Possono avvenire principalmente in cucina e in bagno. Le forme più frequenti sono:

- ferite da taglio o da punta;
- abrasioni al ginocchio e ai gomiti;
- Le cause di queste ferite possono essere diverse:
- oggetti taglienti: coltelli, forbici, apriscatole, vetri, carta, rasoi, ecc.;
- oggetti appuntiti: ferri, chiodi, aghi, siringhe, spine di piante ecc.

Le ferite non devono mai essere trascurate, perché danno origine a vari tipi di infezione, in particolare quella tetanica, prodotta da oggetti sporchi.

Assicurarsi di avere la vaccinazione antitetanica per evitare il rischio di infezioni.

In caso di tagli, se non si è vaccinati, recarsi subito dal medico per la prevenzione necessaria (profilassi).

### PREVENZIONE

- Usare gli oggetti taglienti e appuntiti con attenzione, conservarli in luoghi sicuri e riporli al loro posto immediatamente dopo l'utilizzo;
- utilizzare coltelli, apriscatole, forbici e altri utensili da cucina in buono stato;
- quando si utilizzano utensili elettrici quali frullatori, tritatutto, affettatrici ecc., staccare sempre la spina prima di svuotarli o pulirli;
- usare palette o altro per raccogliere vetri rotti e proteggere le mani con i guanti;
- evitare la presenza di spigoli o sporgenze nelle zone di passaggio.

## CURA E SOMMINISTRAZIONE DEI FARMACI

Le attività che vengono richieste al collaboratore sono di tipo assistenziale e non a carattere sanitario. In ogni caso, è necessario porre un'attenzione particolare al tipo di patologia/e della persona assistita. Occorre inoltre essere informati su:

- i problemi di salute dell'assistito;
- i farmaci che deve assumere, gli orari e le modalità di somministrazione;
- cosa fare in caso di problemi improvvisi di salute;



- eventuali intolleranze o allergie;
- azioni da proporre e quelle da evitare.

È importante che i familiari provvedano a dare tutte le informazioni necessarie per l'assistenza al proprio caro.

L'operatore dovrà innanzitutto curare:

- l'igiene dell'ambiente e della persona;
- la dieta dell'individuo che assistono;
- l'autonomia della persona;
- il mantenimento di uno stile di vita sano;
- il controllo scrupoloso nell'uso dei farmaci. A tal fine, per facilitare il ricordo degli orari di somministrazione può essere utile predisporre un contenitore, dove conservare i farmaci, suddiviso in comparti con indicati i giorni della settimana e gli orari.

I farmaci sono prodotti chimici ed è quindi importante:

- somministrare solo quelli prescritti dal medico e prima di somministrarne altri, chiedere sempre il consenso al medico;
- seguire le istruzioni scritte nella confezione e nel foglietto illustrativo;
- non assumere o somministrare farmaci scaduti;
- tenerli in ordine nelle confezioni originali e con i foglietti illustrativi per evitare di assumere o somministrare un farmaco sbagliato o scaduto;
- conservarli possibilmente in armadietti chiusi a chiave;
- conservarli secondo le indicazioni del foglio illustrativo e comunque in un luogo lontano da fonti di calore, luce e aria;
- gettare i farmaci scaduti e non ben conservati negli appositi contenitori presso le farmacie; non smaltirli nei comuni rifiuti domestici.

Tutti i farmaci possono dare effetti collaterali, è importante comunicare tempestivamente al medico o ai familiari dell'assistito ogni effetto imprevisto o insolito dei farmaci che vengono somministrati.

### 3. COME INTERVENIRE NELLE SITUAZIONI DI EMERGENZA



**È buona norma avere in casa un armadietto per il primo soccorso contenente almeno un disinfettante, cotone, garze, bende e cerotti.**

**Per le emergenze più gravi chiamare il 118 specificando: il numero del telefono da cui si sta chiamando, il luogo dove è avvenuto l'infortunio, le condizioni di chi si è fatto male e se esiste una situazione di pericolo (fuoco, gas, ecc.).**

Ecco cosa fare in alcune situazioni di emergenza frequenti in ambito domestico:

## ESCORIAZIONI E FERITE

Lavarsi le mani, indossare i guanti se sono disponibili, lavare la ferita con acqua e sapone, disinfettarla e coprirla con un cerotto o con garza sterile.

Se fuoriesce molto sangue (emorragia) premere forte sulla ferita con una garza sterile o con un panno pulito preferibilmente bagnato per almeno 3 minuti senza interruzione.

## EPISTASSI (sangue dal naso)

Lavarsi le mani, indossare i guanti se sono disponibili, comprimere la base del naso con un fazzoletto bagnato in acqua fredda per 3 minuti senza interruzione, far sputare se il sangue è andato in bocca.

## FRATTURA

Non spostare la persona e cercare di chiamare il 118 per portarla in ospedale.

## CONTUSIONE

Pulire e lavare la parte contusa, applicare la borsa del ghiaccio.

In caso di contusione cranica se la persona è confusa e dice cose senza senso chiamare subito i soccorsi.

## DISTORSIONE

Tenere a riposo la parte interessata del corpo e applicare la borsa del ghiaccio per alcuni minuti.

Se il dolore è troppo forte e c'è il sospetto di una frattura non spostare la persona e chiamare subito il 118.

## USTIONE

Sciacquare abbondantemente con acqua fredda, pulire con acqua e sapone, coprire con garza sterile o un panno pulito, se si sono formate vesciche, non forare per evitare infezioni.

Se le ustioni sono in zone del corpo coperte, non sfilare i vestiti.

Se la pelle ustionata è vasta o annerita occorre chiamare subito il 118.

## COLPO DI CALORE O DI SOLE

Sdraiare al fresco, spogliare, sollevare le gambe, raffreddare il corpo con pezze bagnate con acqua fredda.

## AVVELENAMENTO

Sciacquare la bocca, non provocare il vomito.

Se la persona inizia a vomitare tenere la testa piegata in avanti (o girata di lato se è sdraiata) per evitare che soffochi. Chiamare il 118.

## PUNTURA DI VESPA

Lavare la parte, disinfettare possibilmente con acqua ossigenata, mettere il ghiaccio sulla lesione e pomata antibiotica.

Se vi sono difficoltà respiratorie o perdita di coscienza chiamare il 118.

## “CORPO ESTRANEO” NEGLI OCCHI

Controllare l'occhio, non strofinarlo, lavare l'occhio e rimuovere il corpo estraneo.

Se non è possibile rimuovere il corpo estraneo, trasportare subito in ospedale.



## FOLGORAZIONE

Staccare l'interruttore generale. Di solito in questi casi entra in funzione automaticamente l'interruttore salvavita che stacca la corrente.

È pericolosissimo toccare un soggetto a contatto con una fonte di elettricità: utilizzare un bastone di legno o di plastica per allontanare il soggetto dalla sorgente elettrica e chiamare il 118.

Allontanare la persona dai fili, lavare e coprire le parti ustionate.

## EPILESSIA

Fare sdraiare la persona su un fianco, tenergli la testa di lato per evitare che batta contro qualcosa, mettere un fazzoletto tra i denti per evitare che si morda la lingua.

## SVENIMENTO

Fare sdraiare la persona, slacciare cintura e colletto e alzare le gambe a 30° 40° da terra, areare l'ambiente e se ha freddo coprirla con una coperta.

Non sostenerla in piedi, non dare da bere se ha perso i sensi.

## SOFFOCAMENTO

Esortare a tossire (la tosse può facilitare l'espulsione del corpo estraneo).

Non tentare di togliere il boccone mettendo un dito in gola.

Controllare la bocca, chinarla in avanti, battere con le mani il dorso se respira con difficoltà.

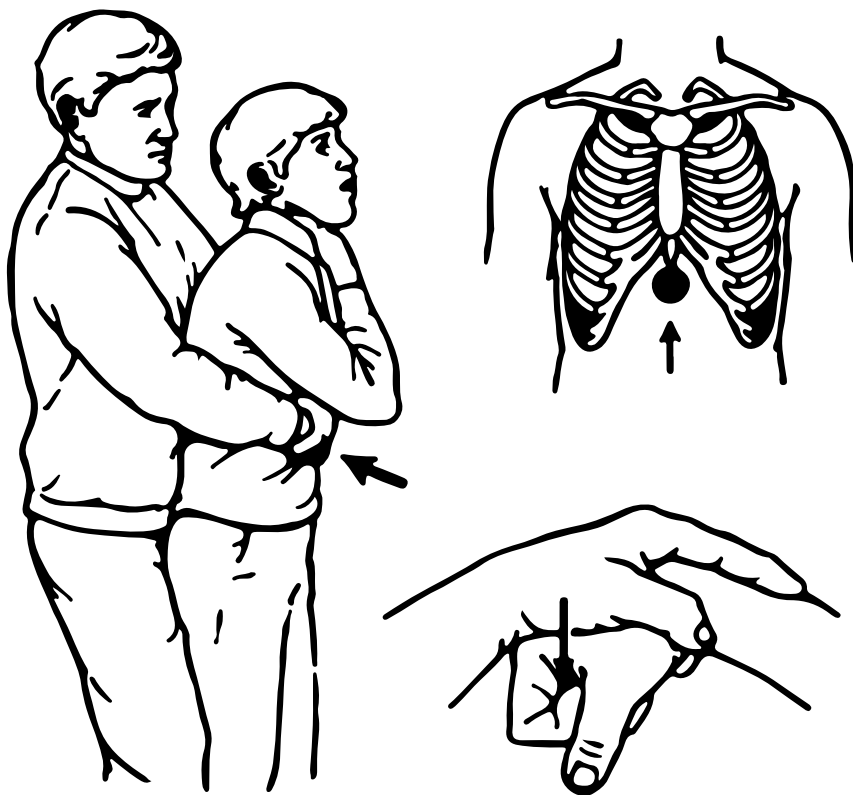
Trasportare subito in ospedale.



## MANOVRA DI HEIMLICH

Questa manovra va messa in atto immediatamente in presenza di soffocamento per ingestione di cibo o di un corpo estraneo al fine di rimuovere l'ostacolo e salvare una vita:

- mettersi alle spalle della persona che sta soffocando;
- passare le braccia sotto le sue ascelle e dopo avere circondato il torace posizionare le mani nella zona situata a metà tra l'ombelico e l'estremità inferiore dello sterno;
- posizionare le mani in modo che l'una stringa l'altra chiusa a pugno con il pollice posto all'interno del pugno;
- con entrambe le mani esercitare una brusca compressione a scatto all'interno verso l'alto così da comprimere la parte superiore dell'addome e spingere verso l'alto del diaframma;
- ripetere 5 volte, poi fare una pausa e ricominciare: in genere dopo 3 volte il corpo estraneo viene espulso.





**PROFESSIONE**  
*in* **FAMIGLIA**

via Portogruaro n. 5 – 00182 – Roma  
[www.professioneinfamiglia.info](http://www.professioneinfamiglia.info)  
[info@professioneinfamiglia.it](mailto:info@professioneinfamiglia.it)  
[servizi@professioneinfamiglia.it](mailto:servizi@professioneinfamiglia.it)