



Le cadute rappresentano una causa importante degli incidenti domestici ed alcuni locali (es. bagno!) sono più a rischio di altri. Superfici, mobili ed altri elementi di arredo possono costituire elementi di pericolo, soprattutto per bambini ed anziani. In generale, ricordiamoci:

- un eccessivo uso di cera può favorire le cadute. I pavimenti più pericolosi sono quelli molto lucidi, di marmo o granito, e naturalmente le superfici bagnate (cucina e bagno per il vapore generato dall'acqua calda);
- possono costituire elementi di caduta anche le sconessioni del pavimento, ostacoli vari, sporgenze e spigoli vivi come i piedini o i basamenti dei mobili, soprattutto in caso di scarsa illuminazione. E' opportuno mantenere liberi gli "spazi di manovra" (linea fornelli, tavolo,...);
- i tappeti sono pericolosi se si muovono o scivolano sul pavimento senza aderirvi, se hanno frange o buchi, se spostandoli possono trascinarsi dietro un mobile,
- le scale fisse devono essere agevoli e provviste di corrimano. È preferibile non utilizzare tappeti a protezione dei gradini;
- non utilizzare scale pieghevoli se si è da soli in casa e, comunque, valutarne l'efficienza;
- è pericoloso utilizzare strumenti impropri (tavoli, sedie, ecc.) per raggiungere le parti alte degli arredi;
- evitate di lasciare sul pavimento fili elettrici o cavi liberi perché intralciano il passaggio.

IN CUCINA:

- eliminare disorganizzazione e disordine, ogni cosa deve essere comodamente al proprio posto;
- non collocare mobili pensili sopra la zona fornelli, oggetti in essi riposti potrebbero cadere e ribaltare le pentole;
- utilizzare il forno a microonde e la pentola a pressione in maniera corretta, sono pericolosi;
- utilizzare le fiamme interne del piano cottura ed orientare i manici delle pentole verso l'interno.

IN CAMERA DA LETTO:

- non fumate a letto, potreste addormentarvi e causare involontariamente un incendio;
- non coprite la lampada del comodino con giornali o stoffa che a contatto con il calore della lampadina si surriscaldano creando situazioni di pericolo;
- non tenete la radiosveglia nelle immediate vicinanze del letto, emette campi elettromagnetici.

IN BAGNO:

- dotate vasca e doccia di tappetini antiscivolo, scegliete una pavimentazione antisdrucchiolo;
- evitate di utilizzare piccoli elettrodomestici (asciugacapelli, rasoi, radio, stereo, ecc.) con le mani, o addirittura tutto il corpo, umidi o bagnati;
- tenete gli armadietti ordinati e possibilmente chiusi a chiave (soprattutto in presenza di bambini!);
- chiudete lo sportello della lavatrice quando non è in funzione;
- tenete sempre chiusa la porta del bagno.

NELLA STANZA DEI PIÙ PICCOLI:

- buona manutenzione del pavimento: schegge e scollamenti possono risultare pericolosi;
- proteggete le prese di corrente; dotare antine e cassette di chiusura di sicurezza;
- evitate spazi e feritoie in cui parti del corpo del bambino possono restare intrappolate;
- impedite le libere vie di accesso a balconi e finestre, limitate le spaziature delle balaustre;
- libri e soprammobili costituiscono un pericolo poiché potrebbero precipitare dall'alto;
- gli spigoli vivi e gli elementi taglienti aggravano le conseguenze di un urto o di una caduta.