



Regione  
Lombardia

ASL Brescia



# **PRIMA DI TUTTO... LA SICUREZZA IN CASA!**

**Piccoli accorgimenti per una casa sicura**

Direzione Generale  
Servizio Attività Sperimentali e Malattie Rare  
U.O. Educazione alla Salute

# UNA CASA SICURA



È ben illuminata



È ordinata, con le zone di passaggio libere



Ha scale dotate di corrimano sgombrato da oggetti, con superficie antiscivolo e pavimenti regolari e puliti



Ha i tappeti dotati di rete antiscivolo, privi di frange e buchi, rigidi e pesanti, di grandi dimensioni

## **NEL RIPOSTIGLIO, IN SOFFITTA, IN CANTINA È IMPORTANTE**

Sistemare gli oggetti in modo che siano stabili e facilmente raggiungibili

Non tenere liquidi infiammabili in zone poco areate

Non fumare e non usare fiamme libere

Mettere detersivi, sostanze tossiche e attrezzi da lavoro in un luogo chiuso e non accessibile ai bambini, conservandoli nei contenitori originali

## **NELL'ORTO, IN GIARDINO, SUL TERRAZZO È IMPORTANTE**

Fare attenzione durante l'utilizzo di sostanze chimiche e di utensili per il giardinaggio o il bricolage

Non trasportare pesi eccessivi

Usare calzature idonee per il giardinaggio

# IN BAGNO È IMPORTANTE



Mantenere il pavimento asciutto.  
Installare e utilizzare i maniglioni in  
corrispondenza dei sanitari



Controllare la temperatura dell'acqua  
prima del suo utilizzo



Non utilizzare elettrodomestici in vicinan-  
ze di zone bagnate



Utilizzare i tappetini antiscivolo sul fondo  
vasca e/o sul piatto doccia

# IN CUCINA È IMPORTANTE

Fare attenzione alle fiamme e non dimenticare il gas acceso



Prestare attenzione nell'utilizzo dei coltelli



Non riempire troppo le pentole



Mettere le padelle con i manici rivolti verso l'interno



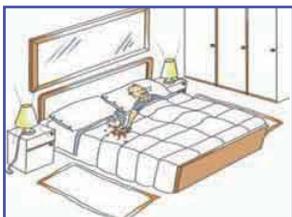
Mantenere i pensili chiusi



# IN CAMERA DA LETTO È IMPORTANTE



Utilizzare coperte, copriletti e tendaggi di misura adatta al letto e alla finestre



Non fumare a letto e non oscurare le lampade con oggetti facilmente infiammabili



Utilizzare la termocoperta con marchio di sicurezza



Utilizzare calzature chiuse con la suola di para, senza tacchi e soles rovinate

# IN SOGGIORNO È IMPORTANTE

Disporre gli arredi in modo che non intralcino il passaggio



Tenere lontano da camino e stufa oggetti infiammabili e non lasciare braci accese incustodite.



Verificare periodicamente il corretto funzionamento della canna fumaria

Appoggiare la televisione su un mobile stabile e non incassarla in un mobile chiuso



# E RICORDA DI SVOLGERE SEMPRE ATTIVITÀ MOTORIA...

Per gli anziani, svolgere attività motoria aiuta a invecchiare bene: aumentano le resistenze dell'organismo, rallenta l'involuzione dell'apparato muscolare, di quello scheletrico e cardiovascolare, ne traggono giovamento le capacità psico-intellettuali.

Per quanto concerne il rischio di incidente domestico, è scientificamente provato che l'attività fisica aiuta a prevenire le cadute in quanto permette di migliorare la forza muscolare, la coordinazione e l'equilibrio; permette di camminare meglio e di fare le scale con minore fatica.

Gli esperti consigliano di fare attività fisica almeno 2-3 volte alla settimana o, meglio ancora, tutti i giorni, per circa mezz'ora.