Asl3
Sistema Sanitario Regione Liguria

CDC

2017

Valuta la sicurezza della tua casa

Stai in piedi !!
Non cadere !!

Asl3
Sistema Sanitario Regione Liguria

Usa questo elenco per trovare e correggere i pericoli che possono farti cadere in casa

SCALE E GRADINI (INTERNI ED ESTERNI)

Ci sono giornali, documenti, scarpe, libri o altri oggetti sulle scale?

- Tieni sempre le scale libere da oggetti ingombranti.

I gradini sono rotti o irregolari?

- Ripristina i gradini sconnessi o irregolari. Anche una piccola irregolarità può farti inciampare e cadere

Le scale sono ben illuminate e gli interruttori sono comodi e facilmente utilizzabili?

- Controlla che le scale siano sempre ben illuminate. Puoi far installare interruttori luminosi.

La lampadina della scala è bruciata?

- Chiedi ad un amico o un familiare di sostituirla. Una scala poco illuminata può facilmente farti inciampare e cadere.

Hai una passiera/tappeto o bande antiscivolo fissate ai gradini ?

- Accertarti che la passiera o le bande antiscivolo siano saldamente fissate a ogni gradino.

I corrimano sono instabili o rotti? C'è un corrimano su un solo lato delle scale?

- Fissa i corrimani allentati o fai installare dei corrimano nuovi. Assicurati che i corrimani siano su entrambi i lati e siano lunghi quanto le scale.

PAVIMENTI

Devi girare intorno ai mobili o ad altri arredi quando ti muovi in casa?

- Fai spostare i mobili in modo che il tuo percorso sia agevole e sicuro

Hai dei tappeti sul pavimento?

- Rimuovi i tappeti o utilizza un nastro biadesivo in modo che i tappeti non scivolino.

Ci sono giornali, documenti, scarpe, libri o altri oggetti sul pavimento?

- Raccogli le cose che sono sul pavimento. Mantieni sempre il pavimento pulito e libero da oggetti che possono farti inciampare.

Devi scavalcare o aggirare fili o cavi (come lampada, telefono o prolunghe)?

- Fili e prolunghe devono scorrere a fianco del muro. I fili che attraversano i passaggi sono molto pericolosi perché fanno inciampare e cadere. Se necessario, fai mettere un'altra presa dell'elettricista.

CUCINA

Tieni cose che usi spesso su ripiani alti?

- Conserva le cose che usi spesso nei ripiani inferiori e facilmente raggiungibili (all'altezza della vita).

Devi necessariamente usare scalette o sgabelli?

- Se hai bisogno di usare uno sgabello, prendine uno dotato di sbarra di sicurezza. **Non usare mai** una sedia come sgabello.

CAMERA DA LETTO

La luce vicino al letto è difficile da raggiungere?

- Posiziona una lampada vicino al letto.
- L'interruttore della camera deve essere facilmente raggiungibile.

Il percorso dal tuo letto al bagno è buio?

- Metti la luce notturna in modo da poter vedere dove stai camminando. Alcune luci notturne si accendono da sole dopo il tramonto.

BAGNO

La vasca e/o il pavimento della doccia sono scivolosi?

- Metti un tappetino di gomma antiscivolo o strisce autoadesive sul pavimento della vasca o della doccia.

Hai bisogno di sostegno quando entri e esci dalla vasca o ti alzi dal water?

- Fai installare dei maniglioni vicino e all'interno della vasca e vicino alla toilette.