

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

AZIENDA PER L'ASSISTENZA SANITARIA

N°1 – TRIESTINA

via Giovanni Sai, 1-3 – 34128 TRIESTE

IRCCS MATERNO INFANTILE BURLO GAROFOLO

via dell'Istria 65/1, 34137 Trieste

PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI

Check List abitazioni CCM

La Check list (lista di controllo) rappresenta uno strumento basilare per colui che vuole verificare se nella sua abitazione vi siano situazioni che possono comportare il rischio di andare incontro ad infortuni e fornisce indicazioni sulle possibili azioni mirate per evitarli

La lista di controllo è suddivisa in quattro colonne. La prima colonna (Elementi di Strutture/Ambienti/Impianti, ecc.) individua l'area della casa o l'aspetto comune a tutta la casa di cui, nella seconda colonna (Possibili problemi) si evidenziano gli aspetti comportanti un potenziale rischio. Nella terza colonna (presenza del rischio), da compilare alla prima valutazione, si appone una X sulla cella corrispondente alla presenza (SI) o assenza (NO) del rischio nella propria abitazione (è importante venga barrato sempre il NO, nel caso la situazione sia presente, ma non comporti rischio). Se la situazione comportante il rischio non è presente (es. non vi sono balconi o terrazze, o la caldaia per il riscaldamento è condominiale e non è presente nell'abitazione) non si scrive nulla. Quando esiste un rischio è necessario cercare di rimuoverlo, a tal fine nell'ultima colonna vengono riportati i suggerimenti per farlo. Il personale del Dipartimento di Prevenzione dell'A.A.S. n° 1 e dell'IRCCS Burlo Garofolo è a Vostra disposizione per ogni indicazione in merito.

Esempio di situazione a potenziale rischio:

Elementi di Strutture/ Ambienti	Domande, possibili problemi	presenza del rischio	Suggerimenti/ Raccomandazioni sulle misure da adottare
Porte	Le maniglie comportano il rischio di impigliarsi o tagliarsi?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Sostituiscile con maniglie a U o con pomelli
	Ci sono porte a vetri con vetro non infrangibile?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Applica una pellicola adesiva antisfondamento - Sostituisci il vetro con pannelli in legno o vetro infrangibile

La lista esamina tutti gli ambienti della casa e rappresenta una sorta di visita guidata agli stessi, mirata alla prevenzione, proponendo alla fine di ogni sezione alcuni suggerimenti per un corretto comportamento, mirato all'eliminazione degli eventuali rischi rilevati.

La presente Check list è tratta dal documento prodotto dal gruppo di lavoro CCM – Ministero della Salute (Manuale Tecnico per gli operatori della prevenzione - 2010)

Check List abitazioni

INFORMAZIONI GENERALI SULLE ABITAZIONI E SU CHI VI ABITA

Data di compilazione

Cognome e nome del compilatore (facoltativo)

età (campo obbligatorio)

Sesso: Maschio Femmina Paese di nascita:

in Italia dall'anno

Il compilatore della scheda è:

un soggetto che abita nell'abitazione (precisare):

un soggetto che non abita nell'abitazione (precisare):

.....)

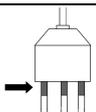
Composizione del nucleo	Indicare quanti:	Indicare l'età dei maschi:			Indicare l'età delle femmine:		
Coniugi/conviventi							
Figli minori di 18 anni							
Figli maggiorenni							
Altri parenti							
Badante							

Titolo di godimento dell'abitazione: in affitto di proprietà altro titolo

Vetustà dell'abitazione dall'ultima ristrutturazione importante: meno di dieci anni tra undici e trent'anni più di trent'anni

LISTA DI CONTROLLO

Elementi di Strutture/ Ambienti	Domande, possibili problemi	presenza del rischio	Suggerimenti/ Raccomandazioni sulle misure da adottare
Porte	Le maniglie comportano il rischio di impigliarsi o tagliarsi?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Sostituiscile con maniglie a U o con pomelli
	Ci sono porte a vetri con vetro non infrangibile?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Applica una pellicola adesiva antisfondamento - Sostituisci il vetro con pannelli in legno o vetro infrangibile
Finestre Balconi/ terrazze	L'altezza di davanzali/parapetti è inferiore ad un metro?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Aumentane l'altezza ad almeno un metro (ad es. installando una barra di metallo)
	Ci sono mobili, sedie o altro che costituiscano possibilità di arrampicamento (pensando soprattutto ai bambini)?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Sposta i mobili da un'altra parte
	E' possibile la scalata/arrampicamento o il passaggio attraverso i montanti delle ringhiere?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Non adottare o rimuovi ringhiere con correnti disposti orizzontalmente (ottime scalette per bambini vivaci) - Applica protezioni (reti o altro)
Pavimento	Il pavimento è liscio e può essere causa di scivolamento?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Evita l'uso di cere - Evita scarpe o pantofole che scivolino
	Sono presenti dislivelli (es. gradini) non ben visibili?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Migliora la visibilità (illuminazione) ambientale e del dislivello (colore dello stesso, ecc.)
	Ci sono tappeti che possono costituire rischio di infortunio (per la possibilità di slittamento del tappeto o inciampo)?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Rimuovili - Utilizza di una rete antisdrucchiolo sotto i tappeti - Sostituiscili con tappeti a base antisdrucchiolo
Scale (interne e di accesso all'abitazione)	Ci sono oggetti sulle scale che possono aumentare il rischio di cadute?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Rimuovi tutti gli oggetti presenti sulla superficie delle scale
	La ringhiera e/o parapetto sono più bassi di un metro o hanno correnti disposti orizzontalmente (eccellente scaletta per bambini vivaci)?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Portala ad altezza e forma adeguate (altezza minima ≥ 1 m.; barre verticali inattraversabili da una sfera di 10cm.) - Apponi reti o altro materiale per evitare l'arrampicamento dei bambini
	La loro superficie è liscia e scivolosa?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Evita l'uso di cere - Evita scarpe o pantofole senza suola in gomma - Posiziona strisce antiscivolo
	La larghezza degli scalini è inadeguata (minore di 29 cm)?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Regolarizzane la larghezza se possibile
	Ci sono corsie/tappeti che comportano la possibilità di slittamento o inciampo?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Rimuovili
	Vi è una scarsa visibilità di gradini e parapetti	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Garantisci un'illuminazione adeguata delle scale - Evita parapetti trasparenti, o rendili visibili
Impianto elettrico	Manca l'interruttore differenziale ("salvavita")?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Fallo installare da un tecnico autorizzato
	Sul quadro elettrico ci sono segni di usura o carente manutenzione, quali la presenza di bruciatore o bruniture?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Fai sostituire le parti usurate da parte di un tecnico autorizzato
	Ci sono prese/spine/manopole danneggiate (o con presenza di bruciatore), o non correttamente installate (fissaggio carente con fuoriuscita della presa)?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Fai sostituire le prese da parte di un tecnico autorizzato
	Ci sono delle prese senza alveoli schermati, cioè con barriere che impediscano l'introduzione di oggetti appuntiti?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Fai sostituire le prese da parte di un tecnico autorizzato

Elementi di Strutture/ Ambienti	Domande, possibili problemi	presenza del rischio	Suggerimenti/ Raccomandazioni sulle misure da adottare
Impianto elettrico	Ci sono spine prive di isolamento nella parte prossimale? 	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Sostituisci le spine senza isolamento
	Ci sono prese, spine, riduttori, prese multiple sovrapposti uno all'altro?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Non sovrapporli (collegando più riduttori o prese multiple in serie)
	Utilizzi prolunghe o "fili volanti"?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Non usarle per impianti fissi, possono surriscaldarsi e provocare incendi - Fai attenzione, i cavi degli apparecchi elettrici mobili (aspirapolvere, ecc.) possono comportare il rischio di inciampo
	Inserisci le spine di tipo Schüco in prese tradizionali?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Non inserirle forzatamente in prese tradizionali a tre poli lineari (mancherebbe il contatto a terra)
Utilizzo di candele/ candelabri	C'è la presenza di materiali infiammabili?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Prediligi materiali ignifughi o a bassa infiammabilità - Non utilizzare candele accanto a materiali infiammabili (stoffe, arredi, ecc.) - Spegni sempre le candele se non c'è nessuno nella stanza dove sono collocate - Dota la tua abitazione di un estintore a polveri
	Sono presenti bambini nelle stanze in cui delle candele sono accese?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Non lasciare mai soli i bambini in presenza di fiamme libere

AMBIENTE CUCINA

Gas	Il piano cottura non è dotato di termocoppie (che bloccano il flusso di gas se il fuoco si spegne)	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Sostituiscilo
	Il tubo del gas in gomma (di piani cottura e forni) è danneggiato o scaduto?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Sostituiscilo con un tubo del gas in acciaio - Se il tubo è in gomma controllalo periodicamente e sostituiscilo ogni 5 anni, o quando è danneggiato (verifica la data di scadenza impressa sul tubo)
	Mancano i fori di ventilazione/ aspirazione sul muro o sulle finestre	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Fai predisporre i fori di ventilazione/aspirazione che poi non vanno ostruiti in alcun modo
	La caldaia non è gestita correttamente	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Verifica che vi sia la certificazione di conformità - Effettua la manutenzione periodica (ogni uno-due anni, a seconda della caldaia, con verifica del tiraggio del camino)
	Vi sono rischi per la presenza di fiamme libere o di liquidi bollenti?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Non far avvicinare i bambini - Non cucinare con bambini in braccio - Non lasciare che eventuali manici delle pentole/padelle sporgano dal bordo anteriore-esterno del piano cottura - Colloca le pentole più pesanti e/o con liquidi nella parte interna del piano cottura - Tieni sempre a disposizione presine isolanti per spostare le pentole - Non utilizzare, mentre cucini o ti avvicini a fiamme, abiti svolazzanti e/o infiammabili (spesso di natura sintetica) - Non collocare tende o altre cose infiammabili in prossimità di fuochi
Utensili	Utilizzo scorretto di coltelli	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Utilizza il coltello giusto, la lama deve essere circa della stessa lunghezza di ciò che devi tagliare. - Quando hai in mano un coltello sei un pericolo per te ed i tuoi! Verifica che non ci siano persone/bambini vicino a te e usa una corretta direzione di taglio. - Deponi i coltelli fuori dalla portata dei bambini

APPARECCHIATURE ELETTRICHE			
Elementi di Strutture/ Ambienti	Domande, possibili problemi	presenza del rischio	Suggerimenti/ Raccomandazioni sulle misure da adottare
Grandi elettrodomestici/ televisori/ impianti audio	Il collegamento elettrico, i manipolatori o gli interruttori presentano danneggiamenti o bruciature?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Chiama l'assistenza
	Il collegamento elettrico utilizza riduttori, adattatori o prolunghe?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Eliminare riduttori, adattatori e, possibilmente, prolunghe
	La posizione in cui sono collocati i forni elettrici non è sicura	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Posiziona i forni elettrici lontano da oggetti facilmente infiammabili e non ostruirne i fori di aerazione
	I televisori e gli altri impianti non sono collocati su di una struttura stabile	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Posiziona l'impianto su di una base adeguata - Verifica che non siano possibili il ribaltamento e la caduta dell'elettrodomestico, se puoi ancoralo al muro
	I fori di aerazione degli impianti sono ostruiti?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Sposta le apparecchiature se sono addossate a muri o altri oggetti - Rimuovere le cose che ostruiscono i fori di aerazione
Piccoli elettrodomestici	Sono collegati alla rete elettrica?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	In fase di non utilizzo scollegali dalla rete elettrica e posizionali in luogo sicuro
	Le operazioni per la loro pulizia possono non essere corrette?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Scollegali dalla rete elettrica prima di pulirli - Non utilizzare acqua (bagnature copiose) per la pulizia degli apparecchi/macchinari elettrici
	I sistemi di sicurezza (di blocco) si sono rovinati?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Verifica l'efficienza dei sistemi di blocco (l'apparecchio non deve funzionare in caso di mancata chiusura, o montaggio della protezione, ad es. il coperchio del frullatore), fai riparare o sostituisci l'apparecchio difettoso

ARREDI			
Mobili	Vi sono problemi di stabilità di armadi o pensili e di corretta distribuzione del loro contenuto?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Ancorali adeguatamente - Colloca i contenuti in maniera corretta (oggetti pesanti in basso, sostanze irritanti-tossiche in parti non accessibili ai bambini, ecc.)
	Vi sono spigoli che possono comportare rischio di traumatismi per i bambini o gli anziani?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Adotta paraspigoli - Modifica la posizione dei mobili (lontano da zone di passaggio frequente, ecc.)
	Sono presenti vetrate o specchi non infrangibili?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Sostituiscile con vetri infrangibili - Verificane il corretto fissaggio
Scale o sgabelli	Le scale o gli sgabelli che si utilizzano sono danneggiati, oppure non sono stabili o adeguati al loro utilizzo (siete costretti ad arrampicarvi sull'ultimo gradino)?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Usali solo se adatti allo scopo (altezza corretta, ecc.) - Sostituiscili se danneggiati

RISCHIO CHIMICO			
Prodotti	Domande, possibili problemi	presenza del rischio	Suggerimenti/ Raccomandazioni sulle misure da adottare
Detergenti, insetticidi, farmaci ed altre sostanze chimiche in genere	Vengono utilizzati o custoditi in modo non corretto?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	- Custodiscili in luoghi sicuri e protetti, inaccessibili ai bambini - Conserva i prodotti nei contenitori originali ed elimina le confezioni prive di etichetta - Utilizza i prodotti senza miscelarli tra loro, seguendo le informazioni sull'etichetta (attenzione a non mescolare la varechina - ipoclorito di sodio - con l'ammoniaca, si sviluppano gas tossici)

AMBIENTE BAGNO

Elementi di Strutture/ Ambienti	Domande, possibili problemi	presenza del rischio	Suggerimenti/ Raccomandazioni sulle misure da adottare
Porta	Serratura non apribile dall'esterno in caso di necessità	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Sostituisci la serratura con una di sicurezza (apribile in caso di bisogno anche dall'esterno), se ciò non è possibile e ci sono bambini in casa, toglili le chiavi
Sanitari	Non esistono maniglioni in corrispondenza della doccia/vasca e tazza wc in caso di soggetti anziani o con disabilità	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Predisponi i corretti ausili (maniglioni/seggiole, ecc.)
	Il fondo della vasca da bagno o della doccia risulta scivoloso	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Deve essere reso antisdrucciolevole o essere dotato di un idoneo tappetino antiscivolo
	Gli impianti/le apparecchiature elettriche (illuminazione, scaldacqua, prese e apparecchi elettrici quali lavatrici, stufette, ecc.) non sono a distanza di sicurezza dalle prese elettriche?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Sposta le apparecchiature elettriche e/o le prese (distanza minima di 60 cm. dalla vasca da bagno o dal piano doccia)

AMBIENTE CAMERA DA LETTO

Illuminazione	L'Illuminazione è insufficiente?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	<ul style="list-style-type: none"> - Potenzia l'illuminazione artificiale - Rimuovi eventuali oggetti/arredi che coprono le sorgenti di luce naturale - Predisponi di luci di emergenza o tieni a portata di mano una torcia (utili in caso di interruzioni nell'erogazione dell'energia elettrica)
	Le fonti di luce sono coperte da oggetti infiammabili?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	Rimuovere tutte le parti non strutturali delle lampade (stoffa, ecc.)
Pavimento	Presenza di tappeti (ricordiamo in particolare gli scendiletto) che possono costituire rischio di infortunio (per la possibilità di slittamento o inciampo)	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	<ul style="list-style-type: none"> - Rimuovili - Utilizza di una rete antisdrucciolo sotto i tappeti - Sostituiscili con tappeti a base antisdrucciolevole
Letto	L'altezza del letto non è adeguata alla persona, soprattutto se anziana (stando seduti le ginocchia dovrebbero essere piegate a 90°)	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	<ul style="list-style-type: none"> - Regolane l'altezza - Sostituisci il letto
	Vi è l'abitudine di fumare a letto?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	<ul style="list-style-type: none"> - Non fumare a letto e non permettere che nessuno in casa lo faccia - Adotta materiali ignifughi (soltanto nell'assoluta impossibilità di smettere di fumare)