
[La sicurezza degli anziani](#)

La sicurezza degli anziani

Menu Sicurezza Anziani

Anziani e sicurezza: alcune regole fondamentali.

Il rispetto di alcune regole semplici può aiutare a vivere anche nell'età matura con sicurezza a casa propria.

Il fumo

- non fumare mai a letto;
- quando si fuma, i portacenere dovrebbero essere grandi e profondi;
- prima di svuotare il portacenere, controllare che la cenere non sia più calda, perché può rimanere calda per ore ed incendiare quello che si trova intorno, anche nella spazzatura. Per sicurezza, gettare la cenere bagnata con acqua;
- prima di andare a letto, si dovrebbe controllare se ci sono mozziconi di sigarette lasciati in giro. Se si fuma la pipa, togliere la cenere dal cannello e riporre la pipa sul portapipe o su un portacenere.

La cucina

- le ustioni in cucina sono frequenti. Per evitarle:
 1. usare pentole con manici;
 2. i manici delle pentole, possibilmente in materiale antiscottatura, devono essere rivolti verso l'interno e intorno ai fornelli non ci dovrebbe essere grasso o sporcizia;
 3. usare il fermo-pentole per il piano di cottura;
 4. versare l'acqua di cottura della pasta o delle verdure verso la parete del lavello, non verso se stessi.
- usare sempre guanti da forno o le presine. Inoltre, non ci si deve piegare sulle pentole bollenti e si deve evitare di usare vesti con maniche ampie (come ad esempio vestaglie o accappatoi) perché possono prendere fuoco;
- se si deve lasciare qualcosa sul fuoco, operazione che è comunque sempre meglio evitare, portare con sé un promemoria (un cucchiaino da cucina, una presina) o usare un timer;
- controllare regolarmente la scadenza del tubo del gas (ad esempio, ad ogni cambio stagione);
- chiudere il rubinetto del gas quando si va a letto.

Riscaldarsi in sicurezza

- molti degli incendi domestici hanno inizio da materiali combustibili (tende, carta, alcool ecc.) che prendono fuoco perché troppo vicini ad apparecchi di riscaldamento o di cottura. Per questo motivo, le sostanze combustibili devono stare a distanza da radiatori, forni, camini e scaldacqua;
- il forno e la cucina non devono essere utilizzati per riscaldare la casa;
- gli impianti di riscaldamento devono essere installati e controllati periodicamente da professionisti. È bene far controllare anche le valvole di chiusura dei termosifoni prima dell'inizio della stagione fredda.

Elettricità

- gli impianti elettrici devono essere installati e modificati solo da professionisti del settore;
- nelle case meno recenti si deve prestare particolare attenzione, perché gli impianti elettrici possono essere pericolosi se non sono stati adeguati;
- in generale, per non sovraccaricare i fili è meglio evitare di usare apparecchi di potenza elevata (scaldacqua, lavatrice, lavastoviglie) contemporaneamente;
- non usare lavatrice e lavastoviglie quando non si è in casa;
- non inserire troppe spine su una stessa presa;
- le prolunghe dovrebbero essere staccate appena finito il loro uso. Se un apparecchio elettrico ha un filo deteriorato è necessario sostituirlo subito e, eventualmente, valutare se non sia opportuno sostituire anche l'apparecchio;
- controllare i piccoli apparecchi elettrici utilizzati frequentemente, come il ferro da stiro, l'asciugacapelli, il tostapane, il frullatore;
- spegnere il televisore quando si va a letto o in vacanza;

-
- tenere una torcia a pile a portata di mano per eventuali interruzioni di corrente.

Fiammiferi e bambini

- i fiammiferi e gli accendini devono essere custoditi in luoghi non raggiungibili dai bambini. I più piccoli, infatti, sono attratti dalle fiamme e da ciò che le produce. Anche le candele devono essere poste su basi ampie e in posti in cui è difficile che siano toccate dai bambini.

Cosa fare in caso di incendio ?

- appena si scopre un incendio fuggire via, senza tentare di spegnerlo o di prendere le proprie cose, perché queste azioni possono solo ritardare la fuga. Se si percepisce che al di là di una porta c'è l'incendio, prima di aprirla è bene sentire con la mano se è calda. Se è molto calda non aprirla, ma cercare un'altra via di fuga;
- se si deve attraversare una zona in cui c'è già del fumo, cercare di abbassarsi il più possibile e, se possibile, bagnarsi i vestiti;
- quando si è fuori, non tornare dentro per nessun motivo ma chiamare il 115 (la telefonata è gratuita).

La sicurezza degli anziani

[Mostra — La sicurezza degli anziani](#) [Nascondi — La sicurezza degli anziani](#)

- [Il fumo](#)
- [La cucina](#)
- [Riscaldarsi in sicurezza](#)
- [Elettricità](#)
- [Fiammiferi e bambini](#)
- [Cosa fare in caso di incendio ?](#)