



MINISTERO DEL LAVORO  
E DELLE POLITICHE SOCIALI

# metti il lavoro al sicuro

GUIDA PER LA **MESSA IN SICUREZZA**  
DEL **LAVORO DOMESTICO**





## Prevenire prima di tutto

Nell'immaginario collettivo la casa è per antonomasia **il luogo più affidabile e sicuro** all'interno del quale tutelare la persona fisica. Eppure ogni anno in Italia avvengono oltre **3 milioni e mezzo di infortuni** in ambiente domestico, di cui ben 8.000 mortali.

Gli incidenti, più o meno gravi, sono frequenti soprattutto tra coloro che svolgono un'attività lavorativa all'interno delle mura casalinghe. Essi colpiscono in modo particolare **le donne** – tra cui molte straniere – **che svolgono attività di casalinga, colf e badante;** vale a dire le categorie che, per la natura del proprio lavoro, sono maggiormente a contatto con l'ambiente domestico e dunque più esposte al rischio.

Raramente i collaboratori domestici sono informati in modo adeguato e sufficiente sulle questioni riguardanti la sicurezza domestica, così come sui propri diritti di lavoratori, e sulle garanzie derivanti dalla regolarizzazione dell'attività svolta. E, nel caso degli stranieri l'**ostacolo linguistico** può rendere l'accesso alle informazioni ancora più complicato.

Questa Guida, realizzata dal Censis con il contributo del Ministero del Lavoro, vuole pertanto essere una sorta di **vademecum contenenti informazioni e regole utili** da seguire durante lo svolgimento delle attività domestiche o di assistenza e cura allo scopo di **mettere in sicurezza il lavoro** informando sui rischi che questo comporta e sui corretti comportamenti da adottare per renderlo più sicuro e prevenire infortuni e danni alla salute.

Dal corretto utilizzo degli elettrodomestici, a come imparare a dosare i propri sforzi, a cosa fare in situazioni di emergenza ecco una serie di

**utili consigli**  
per **difendersi**  
**dalle insidie**  
**del lavoro**  
**domestico.**



metti  
il lavoro  
al SICURO

## Le principali fonti di pericolo

**Disattenzione, fretta, fatica e disinformazione** sono tra le principali cause degli infortuni domestici. Fattori che minacciano la serenità, come lo **stress, le preoccupazioni, i disagi psicologici**, ma anche gli stati d'animo eccessivamente euforici, aumentano i rischi di disattenzione, e possono far trascurare precauzioni e comportamenti corretti.

È più facile subire un infortunio quando si è affaticati, in ansia, o sovraccarichi di lavoro. Anche la fretta, si sa, è cattiva consigliera. E spesso porta anche a sottovalutare le possibili situazioni di pericolo e ad agire con poca cautela.



È buona norma dunque, prima di intraprendere qualsiasi attività domestica, fermarsi a riflettere su ciò che ci si appresta a fare evitando di agire incautamente e di fretta, fermarsi e riposarsi un po' qualora se ne senta la necessità, non superare i propri limiti. Spesso anche la **mancata o non corretta informazione**, circa per esempio i comportamenti da tenere in casa o l'uso e la manutenzione degli impianti e degli elettrodomestici, le più elementari nozioni di pronto soccorso, può determinare situazioni di rischio.

## **Conoscere e apprendere**

quanto è utile a prevenire e a fronteggiare i pericoli della casa per assicurare salute e sicurezza a chi abita tra le sue pareti diventa così un imperativo categorico per tutti.

La sicurezza domestica passa innanzitutto attraverso l'**uso e il rispetto di alcuni comportamenti comuni, quotidiani, abi-**



**tuali**, che devono ripetersi in maniera così rituale e scontata da far considerare l'eventualità di un incidente un fatto eccezionale e straordinario.

Qui di seguito riportiamo alcune norme generali di prevenzione:



★ **EVITARE CHE I MANICI DELLE PENTOLE SPORGANO DAL PIANO COTTURA E UTILIZZARE SEMPRE PRESINE ISOLANTI E ANTISCIVOLO NEL MANEGGIARE PENTOLE E PADELLE BOLLENTI**

★ **UTILIZZARE GLI OGGETTI TAGLIANTI CON LA DOVUTA CAUTELA E RIPORLI AL LORO**

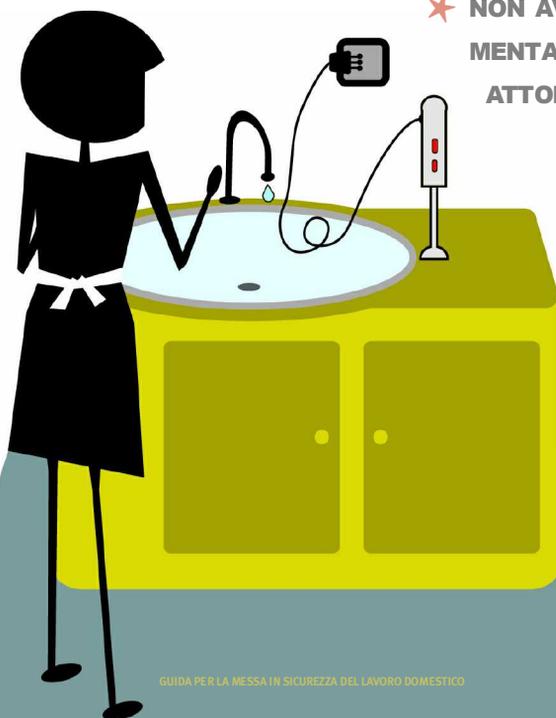
**POSTO DOPO L'USO**

★ **QUANDO SI RIPONGONO OGGETTI IN ALTO, ACCERTARSI CHE SIANO STATI SISTEMATI ACCURATAMENTE**

★ **STACCARE LA SPINA DI TUTTI GLI APPARECCHI ELETTRICI DOPO L'USO E PRIMA DI PULIRLI O NEL CASO SIATE INTERRUPTI (SE, PER ESEMPIO, SUONANO ALLA PORTA O SQUILLA IL TELEFONO, ECC.)**



- ★ **UTILIZZARE OGNI OGGETTO PER CIÒ CUI È DESTINATO (AD ES. NON TENTARE DI APRIRE UNA BOTTIGLIA CON UN COLTELLO)**
- ★ **ACCERTARSI CHE LE PRESE DELLA CORRENTE NON UTILIZZATE SIANO COPERTE DA APPOSITE MASCHERINE E NON INTRODURRE SPINE CON STANDARD DIVERSI DALLA CORRISPONDENTE PRESA**
- ★ **NON STENDERE PROLUNGHE SOTTO I TAPPETI**
- ★ **NON LASCIARE MAI APPARECCHI ELETTRICI SUL BORDO DEL LAVANDINO O DELLA VASCA E NON UTILIZZARLI MAI A PIEDI NUDI, O CON MANI O PIEDI BAGNATI**
- ★ **STACCARE LA SPINA DALL'ESTREMITÀ INSERITA NELLA PRESA, EVITANDO STRAPPI VIOLENTI, E DOPO AVER SPENTO L'APPARECCHIO DALL'INTERRUTTORE**



- ★ **NON AVVOLGERE I CAVI DI ALIMENTAZIONE ANCORA CALDI ATTORNO AI VARI APPARECCHI**
- ★ **TENERE STUOIE E ZERBINI AL LORO POSTO CON DEI FELTRI O DEL NASTRO ANTISCIVOLO**
- ★ **ACCERTARSI CHE LE ZONE PERICOLOSE DELLA CASA, COME SCALE E PIANEROTTOLI, SIANO SEMPRE BENE ILLUMINATE.**

Praticamente tutte le attività che svolgiamo in casa ogni giorno implicano l'**utilizzo di fuoco, acqua, gas ed elettricità**; le fonti energetiche e gli elettrodomestici ci rendono la vita più semplice e confortevole, ma possono essere causa di incidenti se non gestiti con la dovuta attenzione.

## IL FUOCO

Il fuoco si sviluppa nelle abitazioni quando sostanze infiammabili vengono accostate volutamente o involontariamente a elementi che possono causare scottature e ustioni o addirittura innescare incendi. In casa infatti è normalmente presente una varietà di materiali e sostanze infiammabili, come legno, carta, tessuti di arredamento, abbigliamento, vernici, gas metano, ecc. Dunque, sono **sufficienti pochi accorgimenti per evitare di esporre tali sostanze al pericolo di combustione.**



Cosa fare per prevenire i rischi:

★ **TENERE IN UN LUOGO SICURO E FUORI PORTATA I FIAMMIFERI NEL CASO IN CUI CI SIANO BAMBINI IN CASA**

★ **USARE SEMPRE IL PARAFUOCO QUANDO SI LASCIANO I FORNELLI ACCESI SENZA CONTROLLO**

★ **ASSICURARSI CHE IN CASA SIANO PRESENTI PORTACENERE PER RACCOGLIERE I MOZZICONI DI SIGARETTE E SIGARI**

★ **NON GETTARE NEL PORTACENERE O NEI CESTINI MOZZICONI DI SIGARETTE ACCESSI**

★ **ACCERTARSI CHE NON CI SIANO TENDAGGI VICINO A FORNELLI, CALDAIE E STUFE**



★ **NON AVVICINARSI AI FORNELLI CON INDUMENTI IN TESSUTO SINTETICO**

★ **VERIFICARE CHE MOBILI DELL'ARREDAMENTO NON CONTENGANO POLIURETANO ESPANSO CHE PUÒ INFIAMMARSI E SVILUPPARE VAPORI TOSSICI**

★ **FARE INSTALLARE UN ALLARME NELL'ABITAZIONE E ASSICURARSI CHE SIA PRESENTE IN CASA UN ESTINTORE.**

Come affrontare l'emergenza in caso di incendio:

- ★ **STACCARE IMMEDIATAMENTE LA CORRENTE ELETTRICA**
- ★ **UTILIZZARE L'ESTINTORE SULLE FIAMME**
- ★ **CHIUDERE PORTE E FINESTRE PER CONTENERE LE FIAMME IN UNA STANZA, LIMITANDO O IMPEDENDO L'ACCESSO DI OSSIGENO**
- ★ **NON GETTARE ACQUA SUGLI IMPIANTI ELETTRICI MA CERCARE DI CONTENERE LE FIAMME CON UNA COPERTA**
- ★ **ALLONTANARE DAL LUOGO DELL'INCENDIO SOSTANZE INFIAMMABILI (BOMBOLE DI GAS, CONTENITORI DI ALCOOL, ECC.)**
- ★ **NON PERDERE TEMPO IN TENTATIVI DI SPEGNIMENTO SE NON SI È SICURI DELLA RIUSCITA E CHIAMARE AL PIÙ PRESTO I SOCCORSI (☎ 115)**
- ★ **NEL CASO IN CUI NON SI SAPPIA COME USCIRE DA UN'ABITAZIONE IN FIAMME, RIFUGIARSI NEL PUNTO PIÙ LONTANO DAL FOCOLAIO, BLOCCARE LA PORTA CON UN ASCIUGAMANO BAGNATO E ARROTOLATO, SPALANCARE LE FINESTRE E CHIEDERE AIUTO**
- ★ **NEL CASO IN CUI IL FUMO ABBIA RIEMPITO GLI AMBIENTI, CAMMINARE A CARPONI PER FACILITARE**



**LA RESPIRAZIONE: IN PROSSIMITÀ DEL PAVIMENTO L'ARIA È PIÙ RESPIRABILE E LA VISIBILITÀ MIGLIORE**

★ **SE GLI ABITI PRENDONO FUOCO, SPOGLIARSI E, LADDOVE POSSIBILE, AVVOLGERSI IN UNA COPERTA PER SOFFOCARE IL FUOCO E GETTARSI A TERRA**

★ **NON TORNARE MAI PER NESSUN MOTIVO NELL'ABITAZIONE APPENA EVACUATA.**

## **L'ELETTRICITÀ**

**Prese e cavi elettrici** soprattutto se danneggiati e malfunzionanti, così come comportamenti scorretti nell'uso di tali apparecchi, possono essere causa di pericolo per la sicurezza e la salute comportando il **rischio di scosse, cortocircuiti, folgorazioni e incendi.**

Cosa fare per prevenire i rischi:

★ **NON USARE APPARECCHI ELETTRICI IN PROSSIMITÀ DELL'ACQUA O CON MANI E PIEDI BAGNATI**

★ **NON TENERE ACCESE LE STUFETTE ELETTRICHE MENTRE SI FA IL BAGNO O LA DOCCIA**



★ **NON IMMERGERE I PICCOLI ELETTRODOMESTICI IN ACQUA PER PULIRLI**

★ **NON TIRARE IL CAVO PER DISINSERIRE LA SPINA**

★ **NON STENDERE PROLUNGHE O FILI ELETTRICI SOTTO I TAPPETI**

★ **NON COLLEGARE PIÙ APPARECCHI ELETTRICI O ELETTRONICI CON PRESE VOLANTI MULTIPLE AL FINE DI EVITARE SOVRACCARICHI DI CORRENTE CHE POSSANO PROVOCARE SCINTILLE E FIAMMATE**

★ **FARE ADOTTARE INTERRUTTORI SALVAVITA**

★ **ASSICURARSI CHE SI PROVVEDA ALLA “MESSA A TERRA” DELL’IMPIANTO ELETTRICO.**



Come affrontare l'emergenza in caso di folgorazione:

★ **STACCARE LA CORRENTE DALL’INTERRUTTORE GENERALE O ALMENO DISINSERIRE LA SPINA DALLA PRESA**

★ **NEL CASO IN CUI NON SI POSSA STACCARE LA CORRENTE, METTERE I PIEDI SU UNA SUPERFICIE ISOLANTE (UN ELENCO TELEFONICO, UN GIORNALE, UNA SEDIA DI LEGNO, ECC.) E ALLONTANARE LA SORGENTE DI CORRENTE DALL’INFORTUNATO**

★ **USARE UN MANICO IN LEGNO (MAI IN METALLO O PLASTICA)**



**PER ALLONTANARE LA FONTE  
DI ELETTRICITÀ DAL FERITO**

★ **NON TOCCARE LA PELLE  
DEL FERITO CON LE MANI**

★ **CHIAMARE IMMEDIATAMEN-  
TE IL PRONTO SOCCORSO (☎  
118).**

## **IL GAS**

Il gas metano presente in casa **è altamente esplosivo** e gli apparecchi che ne fanno uso sono rischiosi se non correttamente utilizzati e mantenuti o usurati. Nonostante metano e monossido di carbonio (CO) siano naturalmente inodore, vengono appositamente resi “odorabili” affinché possano essere riconoscibili all’olfatto umano e mettere in condizione di fiutare il pericolo.

Cosa fare per prevenire i rischi:

★ **NON LASCIARE I FORNELLI ACCESI ESPOSTI A CORRENTI  
D’ARIA CHE POTREBBERO SPEGNERE LA FIAMMA**

★ **NON LASCIARE MAI INCUSTODITE SUL FUOCO PENTOLE  
CONTENENTI LIQUIDI CHE, IN FASE DI EBOLLIZIONE E  
FUORIUSCENDO, POTREBBERO SPEGNERE LA FIAMMA**

★ **NON LASCIARE MAI STUFETTE A GAS ACCESE MENTRE SI FA IL BAGNO O LA DOCCIA: LA FIAMMA POTREBBE CONSUMARE TUTTO L'OSSIGENO PRESENTE NELLA STANZA E PROVOCARE MALORI**

★ **NON UTILIZZARE IL CONTATORE DEL GAS COME PIANO O MENSOLA D'APPOGGIO**

★ **CHIUDERE IL RUBINETTO PRINCIPALE DEL GAS QUANDO SI È TERMINATO DI USARLO**

★ **QUANDO SI ACCENDE UN APPARECCHIO A GAS, PRIMA ACCENDERE IL FIAMMIFERO, POI ACCOSTARLO AL BRUCIATORE, E SOLO INFINE APRIRE IL RUBINETTO DEL GAS**

★ **FARE COLLOCARE LE CALDAIE A GAS ESTERNAMENTE O, NEL CASO IN CUI SIANO ALL'INTERNO DELL'ABITAZIONE, PROVVEDERE A CHE SIANO DEL TIPO "A FIAMMA PROTETTA" E MARCHIATE CE**

★ **ACCERTARE CHE NELL'AMBIENTE IN CUI È COLLOCATA LA CALDAIA A GAS SIA GARANTITA UN'APERTURA ESTERNA DI AERAZIONE PERMANENTE**

★ **FARE INSTALLARE SENSORI DEL GAS ALL'INTERNO DELL'ABITAZIONE**



★ **ACCERTARSI CHE ANNUALMENTE SIA TESTATA LA FUNZIONALITÀ DELL'IMPIANTO E DELLA CALDAIA.**

Come affrontare l'emergenza in caso di fuoriuscita di gas:



★ **SPEGNERE IMMEDIATAMENTE TUTTE LE FIAMME ATTIVE**

★ **CHIUDERE IL RUBINETTO GENERALE DEL GAS**

★ **APRIRE PORTE E FINESTRE PER AERARE I LOCALI**

★ **NON FUMARE, NÉ ACCENDERE FIAMMIFERI O UTILIZZARE ACCENDINI**

★ **NON AZIONARE INTERRUTTORI, CAMPANELLI, APPARECCHI ELETTRICI O TELEFONICI, CHE POSSONO GENERARE SCINTILLE**

★ **RIVOLGERSI AI VIGILI DEL FUOCO (☎ 115)**

## L'ACQUA

Per fuoco, elettricità e gas è facile capire come possano trasformarsi in pericoli per chi si trova in casa; nel caso dell'acqua lo è un po' meno. Nonostante sia considerata una sostanza generalmente innocua, anche l'acqua può, in determinate situazioni, diventare un

elemento ad alto rischio potendo **provocare allagamenti, cadute, ustioni quando bollente, folgorazioni** quando in contatto con apparecchi elettrici.

Cosa fare per prevenire i rischi:

- ★ **ASCIUGARE L'ACQUA PER TERRA CHE RENDE IL PAVIMENTO SCIVOLOSO**
- ★ **NON USCIRE DI CASA LASCIANDO LAVATRICE E LAVASTOVIGLIE IN FUNZIONE**
- ★ **EVITARE CHE L'ACQUA ENTRI IN CONTATTO CON CAVI ELETTRICI E PRESE DI CORRENTE**
- ★ **TENERE STUOIE E TAPPETINI ALL'INTERNO O IN PROSSIMITÀ DELLA VASCA O DELLA DOCCIA**

★ **CHIUDERE IL RUBINETTO DELL'ACQUA CENTRALE PRIMA DI PARTIRE**

★ **FARE RIPARARE TEMPESTIVAMENTE LE PERDITE DI ACQUA**

★ **TENERE L'ACQUA DELLO SCALDABAGNO AD UNA TEMPERATURA DI CIRCA 45°C**

★ **RIEMPIRE LA VASCA DA BAGNO A COMINCIARE DALL'ACQUA FREDDA**

**PER EVITARE USTIONI.**



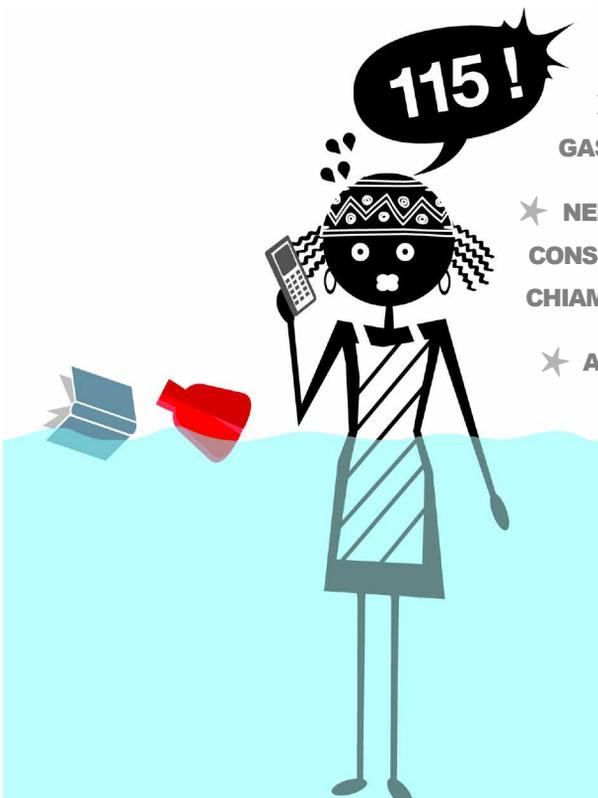
Come affrontare l'emergenza in caso di allagamento:

★ **STACCARE L'INTERRUTTORE DELLA CORRENTE ELETTRICA E PRESTARE ATTENZIONE A NON VENIRE A CONTATTO CON LA CORRENTE ELETTRICA CON MANI E PIEDI BAGNATI**

★ **CHIUDERE LA VALVOLA DEL GAS**

★ **NEL CASO DI UN ALLAGAMENTO CONSISTENTE E NON ARGINABILE, CHIAMARE I SOCCORSI (☎ 115)**

★ **AL MOMENTO DEL RIPRISTINO DELL'EROGAZIONE DELL'ACQUA, EVITARE DI BERE ACQUA DEL RUBINETTO O DI USARE LAVATRICE, LAVASTOVIGLIE E SCALDABAGNO FINO AL RITORNO DELLA NORMALITÀ, PERCHÉ POTREBBERO VERIFICARSI FENOMENI DI ACQUA SCURA.**



## **LE SOSTANZE CHIMICHE**

Chi lavora in casa entra necessariamente in contatto con prodotti di largo uso domestico, come **detergenti, saponi, insetticidi**, il cui contatto con la pelle o la cui **ina-**

**lazione o ingestione possono causare irritazioni, allergie e intossicazioni** se non addirittura avvelenamenti.

Cosa fare per prevenire i rischi:

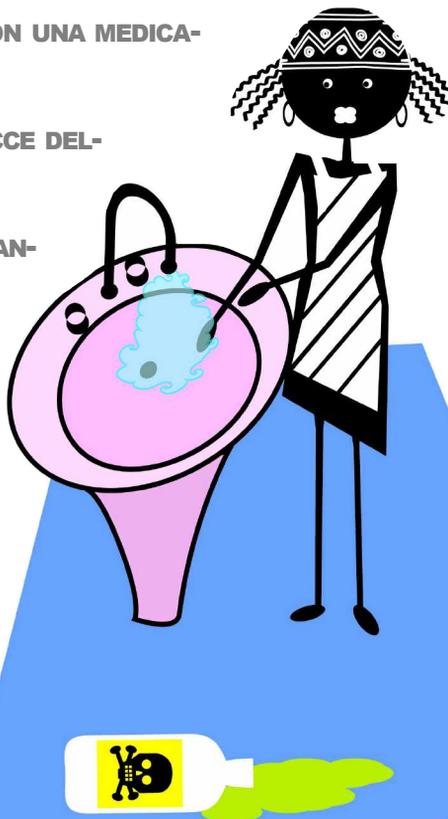
- ★ **NON LASCIARE I PRODOTTI FUORI POSTO E ALLA PORTATA DEI BAMBINI**
- ★ **USARE SEMPRE I GUANTI PER PROTEGGERE LE MANI**
- ★ **ARIEGGIARE BENE I LOCALI IN CUI VENGONO RILASCIATE LE SOSTANZE CHIMICHE**
- ★ **LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE CON I SIMBOLI DI PERICOLO**
- ★ **CONTROLLARE SEMPRE LA DATA DI SCADENZA E CONSERVARE IN LUOGO SICURO E LONTANO DA FONTI DI CALORE**
- ★ **ATTENERSI SCRUPolosAMENTE ALLE ISTRUZIONI FORNITE DALLA CASA PRODUTTRICE PER QUANTO ATTIENE LE MODALITÀ D'USO E LE DOSI**
- ★ **CONSERVARE OGNI SOSTANZA NELLA SUA CONFEZIONE ORIGINALE EVITANDO DI TRAVASARLA O MISCELARLA IN ALTRI CONTENITORI.**



Come affrontare l'emergenza in caso di allergia o avvelenamento:

- ★ **LAVARE SCRUPolosAMENTE CON ACQUA FREDDA LA ZONA COLPITA PER DILUIRE ED ASPORTARE LA SOSTANZA CHIMICA**
- ★ **ALCUNE SOSTANZE, COME L'ACIDO SOLFORICO E LA CALCE VIVA, REAGISCONO CON L'ACQUA PRODUCENDO GRANDE QUANTITÀ DI CALORE: IN QUESTI CASI IL LAVAGGIO DEVE ESSERE CONTINUATO PER NON MENO DI 10 MINUTI**
- ★ **SE UN OCCHIO È STATO COLPITO DALLA SOSTANZA CHIMICA, LAVARE ACCURATAMENTE CON ACQUA STERILE O CON SOLUZIONE SALINA**
- ★ **COPRIRE LA ZONA COLPITA CON UNA MEDICAZIONE STERILE**
- ★ **TOGLIERE GLI ABITI CON TRACCE DELLA SOSTANZA**
- ★ **CONSULTARE UN MEDICO DOTANDOSI DELL'ETICHETTA DELLA SOSTANZA IMPLICATA.**

L'inalazione o ingestione di sostanze tossiche o ustionanti (quali trielina, candeggina, o simili) può provocare **gravi lesioni, ulcere e perforazioni all'interno dell'organismo.**



Qualora si verifichi un episodio del genere, si consiglia di:

- ★ **EVITARE DI PROVOCARE IL VOMITO PERCHÉ LE SOSTANZE INGERITE DANNEGEREBBERO ULTERIORMENTE LE PARETI DELL'ESOFAGO E DELLA BOCCA**
- ★ **PREVIA CONSULTAZIONE DI UN MEDICO, CERCARE DI DILUIRE LE SOSTANZE INGERITE CON LATTE - PER SOSTANZE COME ACIDO MURIATICO E SOLFORICO - E ACQUA E LIMONE NEL CASO SIA STATA INGERITA DELL'AMMONIACA**
- ★ **CHIAMARE IMMEDIATAMENTE I SOCCORSI (☎ 118).**

## **GLI ELETTRODOMESTICI**

Regolarmente utilizzati da chi svolge attività casalinghe, gli elettrodomestici semplificano la vita di ogni giorno, ma anch'essi ci espongono a molti dei rischi già citati in precedenza, connessi all'uso dell'elettricità, del gas, ai pericoli di incendio, e così via. È buona norma utilizzare **apparecchi che riportino il marchio I.M.Q.** (Istituto Marchio di Qualità).

Di seguito procediamo ad un elenco sommario degli apparecchi maggiormente in uso, specificando quali precauzioni sia consigliabile adottare per ciascun caso.

### ***Ferro da stiro***

- **NON LASCIARE IL FERRO ACCESO INCUSTODITO: POTREBBE CAUSARE UN INCENDIO**

- EVITARE CHE IL CAVO TOCCHI IL FERRO DA STIRO CALDO
- NON STIRARE CON LE MANI BAGNATE O A PIEDI NUDI
- UTILIZZARE LA TEMPERATURA ADATTA A CIASCUN TESSUTO
  - STACCARE LA SPINA PRIMA DI METTERE L'ACQUA NEL FERRO A VAPORE
  - NON RIEMPIRE IL SERBATOIO DEL FERRO PIÙ DEL NECESSARIO E NON FARE MISCELE CON SMACCHIATORI O PRODOTTI SIMILI
  - SVUOTARE SEMPRE IL SERBATOIO QUANDO SI È TERMINATO DI STIRARE
  - PROVVEDERE ALLA SUA DISINCROSTAZIONE PERIODICAMENTE IN BASE ALLA FREQUENZA D'USO E ALLA DUREZZA DELL'ACQUA UTILIZZATA



## **Forno elettrico**

- UTILIZZARE SEMPRE GUANTI TERMICI PER INTRODURRE O PRELEVARE I PIATTI DI COTTURA
- FARE ATTENZIONE AL VETRO DEL FORNO: A TEMPERATURE ELEVATE PUÒ PROVOCARE USTIONI
- NON LASCIARE LO SPORTELLO APERTO: PUÒ DIVENTARE UN OSTACOLO
- PREFERIRE I MODELLI REALIZZATI CON MATERIALI ISOLANTI CHE NON RISCALDANO LE PARETI ESTERNE.



## ***Forno a microonde***

- **NON METTERE ALL'INTERNO DEL FORNO CONTENITORI SIGILLATI (AD ESEMPIO BARATTOLI) IN QUANTO LA PRESSIONE ELEVATA LI FAREBBE ESPLODERE**
- **UTILIZZARE SOLO CONTENITORI ADATTI, COME VETRO E CERAMICA, E NON CONTENITORI DI METALLO**
- **VERIFICARE CHE LA PORTA CHIUDA SEMPRE BENE**
- **NON OSTRUIRE LE APERTURE DI VENTILAZIONE**
- **PREFERIRE I MODELLI REALIZZATI CON MATERIALI ISOLANTI CHE NON RISCALDANO LE PARETI ESTERNE.**



## ***Macchina da caffè elettrica***

- **PULIRE L'APPARECCHIO QUANDO È STACCATO DALLA PRESA DI CORRENTE E NON IMMERGERLO MAI IN ACQUA**
- **EVITARE CHE IL CAVO ELETTRICO VENGA A CONTATTO CON LA PIASTRA CALDA**
- **PROVVEDERE PERIODICAMENTE ALLA SUA DISINCROSTAZIONE IN RELAZIONE ALLA FREQUENZA D'USO E ALLA DUREZZA DELL'ACQUA.**

## ***Asciugacapelli***

- **USARE LONTANO DALLA VASCA DA BAGNO PIENA D'ACQUA E NON ADOPERARE MAI CON MANI BAGNATE O PIEDI UMIDI**
- **NON APPOGGIARE DA NESSUNA PARTE L'APPARECCHIO SE NON È SPENTO**

- ASSICURARSI CHE LA PRESA D'ARIA E IL CONDOTTO DI USCITA SIANO LIBERI DA CAPELLI O ALTRI OGGETTI
- PRIMA DI RIAVVOLGERE IL CAVO E RIPORRE L'ASCIUGACAPELLI, ACCERTARSI CHE LA TEMPERATURA DELL'APPARECCHIO SIA TORNATA NORMALE.



### ***Aspirapolvere e apparecchiature per la pulizia a vapore***

- NON ASPIRARE MOZZICONI ACCESI, BENZINA, ALCOOL E ALTRE SOSTANZE INFIAMMABILI O ESPLOSIVE, CHIODI, SPILLI E ALTRI OGGETTI APPUNTITI
- NON LASCIARE ACCESO L'APPARECCHIO "A VUOTO"

- DURANTE L'USO, FISSARE IL CAVO O PASSARLO SULLE SPALLE, ONDE EVITARE CHE SI CREINO GROVIGLI COL RISCHIO DI INCIAMPARVI
- PULIRE (SPAZZOLANDOLO O LAVANDOLO IN ACQUA E SAPONE) DI TANTO IN TANTO IL FILTRO PER IL BUON FUNZIONAMENTO DELL'APPARECCHIO E PER LA SALUBRITÀ DEGLI AMBIENTI
- PER GLI ASPIRATORI A VAPORE, SEGUIRE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI RELATIVE ALLA MANUTENZIONE DELLA CALDAIA SOPRATTUTTO CON RIFERIMENTO ALLA PRESENZA DI CALCARE.



## ***Frigorifero e congelatore***

- ACCERTARSI CHE L'APPARECCHIO SIA COLLOCATO LONTANO DALLE FONTI DI CALORE
- VERIFICARE CHE TRA LA PARETE E IL RETRO DELL'APPARECCHIO CI SIA UNO SPAZIO DI ALMENO 10/15 CM PER CONSENTIRE UNA BUONA AERAZIONE
- VERIFICARE IL BUONO STATO DELLA GUARNIZIONE DELLE PORTE;
- PULIRE PERIODICAMENTE (ALMENO UNA VOLTA L'ANNO) LA SERPENTINA DEL CONDENSATORE.



## ***Scaldabagno***

- VERIFICARE UNA VOLTA ALL'ANNO IL BUONO STATO DA TECNICO ABILITATO
- SE L'APPARECCHIO È DI VECCHIO MODELLO, CONTROLLARE L'EVENTUALE RIFLUSSO DI FUMI, VERIFICANDO SE SI APPANNA UNO SPECCHIETTO POSTO VICINO ALL'APERTURA DI VENTILAZIONE DELLA FIAMMA.

## ***Climatizzatori e condizionatori***

- PROGRAMMARE IL FUNZIONAMENTO SOLO NELLE ORE IN CUI SI È EFFETTIVAMENTE PRESENTI IN CASA
- VERIFICARE CHE L'APPARECCHIO SIA COLLOCATO LONTANO DA TENDAGGI CHE POTREBBERO OSTRUIRE LE PRESE D'ARIA
- NON POSIZIONARE OGGETTI SOPRA L'APPARECCHIO
- FARE SOSTITUIRE I FILTRI ALL'INIZIO DI OGNI STAGIONE PER



## **ASSICURARE IL BUON FUNZIONAMENTO DELL'APPARECCHIO E LA SALUBRITÀ DELL'AMBIENTE**

- **IN CASO DI APPARECCHI PORTATILI, EVITARE DI RIPORLI IN AMBIENTI POLVEROSI E UMIDI DELLA CASA.**

### **Televisore**

- **ASSICURARSI CHE IN CASO DI ASSENZE PROLUNGATE LA PRESA DELLA CORRENTE E L'ANTENNA SIANO STACCAE**

- **VERIFICARE CHE TRA LA PARETE E IL RETRO DELL'APPARECCHIO CI SIA UNO SPAZIO DI ALMENO 10/15 CM PER CONSENTIRE UNA BUONA AERAZIONE**

- **ASSICURARSI CHE L'APPARECCHIO SIA COLLOCATO SU UN PIANO STABILE.**



### **Termoventilatori portatili**

- **UTILIZZARE L'APPARECCHIO A DISTANZA DALL'ACQUA**
- **ACCERTARE CHE L'APPARECCHIO SIA LONTANO DA TENDAGGI CHE POTREBBERO OSTRUIRE LE PRESE D'ARIA**
- **NON AVVICINARE OGGETTI O LE MANI QUANDO L'APPARECCHIO È IN FUNZIONE**
- **STACCARE LA SPINA PRIMA DI SPOSTARE L'APPARECCHIO DI POSIZIONE**

- IN BAGNO, PREFERIRE GLI APPARECCHI DI TIPO FISSO E SISTEMATI A MURO A DISTANZA DI SICUREZZA.

### **Lavatrice e lavastoviglie**

- PULIRE PERIODICAMENTE IL FILTRO PER EVITARE ALLAGAMENTI
- EVITARE DI USCIRE DI CASA LASCIANDO L'APPARECCHIO IN FUNZIONE.

### **Boiler elettrici**

- VERIFICARE E PULIRE PERIODICAMENTE LA SERPENTINA PER EVITARE DEPOSITI CALCAREI CHE RIDUCONO LA TRASMISSIONE DI CALORE E AUMENTANO I CONSUMI.



### **Piccoli elettrodomestici (frullatore, apriscatole elettrici, moka, ecc.)**

- NON IMMERGERE MAI LA PARTE COL MOTORE NELL'ACQUA, NEPPURE DOPO AVER TOLTO LA SPINA
- STACCARE SEMPRE LA SPINA QUANDO SI È FINITO DI ADOPERARLI: POTREBBERO ESSERE USATI DA BAMBINI
- IN CASO DI ROBOT DA CUCINA, NON PREMERE MAI IL CIBO CON LE MANI DENTRO L'APPARECCHIO, MA USARE GLI APOSITI ACCESSORI
- NON USARE I FRULLATORI SENZA COPERCHIO
- PRESTARE MOLTA ATTENZIONE ALLE LAME: NEI MACINA CAFFÉ E NEI FRULLATORI CONTINUANO A GIRARE PER QUALCHE ISTANTE ANCHE DOPO AVER SPENTO L'APPARECCHIO.



## Gli incidenti e i rischi alla salute più comuni

In ambiente domestico anche il più comune oggetto o situazione che ordinariamente ci aiuta a vivere meglio può diventare all'improvviso causa banale di incidenti. Tanto banale quanto più insospettabile. Spesso infatti l'incidentalità domestica non è legata a episodi eclatanti di incendi, allagamenti, fughe di gas, ecc. bensì a **piccoli incidenti**, i quali tuttavia possono essere estremamente

gravi nella misura in cui producono danni permanenti.



### LE CADUTE

Le cadute rappresentano una delle voci più ricorrenti tra gli infortuni domestici. **Superfici, mobili ed oggetti di vario tipo in casa possono costituire un elemento di rischio**, specialmente per i bambini e le persone anziane.

Cosa fare per prevenire i rischi:

- ★ **USARE TAPPETINI ANTISCIVOLO IN BAGNO**
- ★ **NON UTILIZZARE TAPPETI MOBILI SU PAVIMENTI MOLTO LUCIDI**
- ★ **EVITARE L'USO DI DETERSIVI, COME LE CERE LUCIDANTI, CHE RENDONO ECCESSIVAMENTE SCIVOLOSO IL PAVIMENTO**
- ★ **FISSARE I TAPPETI AI PAVIMENTI, AD ES. UTILIZZANDO LE APPOSITE RETINE, PER EVITARE CHE QUESTI SCIVOLINO**
- ★ **NON UTILIZZARE TAVOLI E SEDIE PER RAGGIUNGERE OGGETTI POSTI IN ALTO**
- ★ **MANTENERE SGOMBRI GLI SPAZI DI MANOVRA, E RAGGRUPPARE I FILI IN MANIERA QUANTO PIÙ POSSIBILE ORDINATA E IN EVIDENZA**
- ★ **RISOLVERE I PROBLEMI DI SCONNESSIONE DEL PAVIMENTO**
- ★ **EVITARE CHE IN ALCUNI ANGOLI DELLA CASA CI SIANO INGORGHI DI FILI ELETTRICI O CAVI LIBERI SU CUI È POSSIBILE INCIAMPARE**
- ★ **COPRIRE SPORGENZE E SPIGOLI VIVI DEI MOBILI, COME I PIEDINI O I BASAMENTI, SPECIALMENTE SE IN PRESENZA DI UNA INSUFFICIENTE ILLUMINAZIONE.**



## LE POSTURE SCORRETTE E I MOVIMENTI FORZATI

Compiere **movimenti forzati e assumere posture scorrette** può esporre al rischio di **danni fisici più o meno gravi**, e produrre nel lungo periodo l'insorgere di disturbi. È bene dunque fare molta attenzione durante lo svolgimento dei lavori quotidiani in particolare per quanti svolgono attività di cura e assistenza ai bambini e alle persone anziane o a quelle non autosufficienti.

Cosa fare per prevenire i rischi:

★ **NON COMPIERE MOVIMENTI SCORRETTI, COME SOLLEVARE PESI CON LA SCHIENA CURVATA IN AVANTI O SPOSTARE PESI AD ALTEZZE INFERIORI AL GINOCCHIO E SUPERIORI ALLE GAMBE**

★ **NON ARRAMPICARSI TROPPO IN ALTO O SPORGERSI TROPPO IN AVANTI, ED ASSICURARSI DELLA PRESENZA DI ADEGUATI SOSTEGNI E PROTEZIONI**

★ **NON COMPIERE PERCORSI OD OPERAZIONI DIFFICILI SE NON SI HANNO LE MANI LIBERE**

★ **EVITARE LUNGHE PERMANENZE IN PIEDI ED ESTENSIONI CONTINUATIVE DELLE BRACCIA**





- ★ **EVITARE QUANTO PIÙ POSSIBILE SFORZI BRUSCHI E MOVIMENTI REPENTINI, SOPRATTUTTO PER QUANTI SI TROVANO A DOVER ACCUDIRE PERSONE NON AUTOSUFFICIENTI**
- ★ **EVITARE AZIONI NON ADATTE ALLA PROPRIA ETÀ: LA CONSAPEVOLEZZA DEI PROPRI LIMITI È UN BUON PUNTO DI PARTENZA PER PREVENIRE INCIDENTI, DANNI FISICI, E MALATTIE**
- ★ **DEDICARE REGOLARMENTE UN PO' DEL PROPRIO TEMPO A ESERCIZI DI GINNASTICA POSTURALE.**

## **I PICCOLI INFORTUNI**

La disattenzione, la fretta o la scarsa conoscenza talora possono indurre a commettere **azioni che comportano il pericolo** di lievi o gravi lesioni: piccole ferite da

taglio, ustioni alle mani, lesioni corneali da corpo estraneo, amputazioni delle dita, ecc.

Cosa fare per prevenire i rischi:

- ★ **LAVORARE LENTAMENTE E CON LA DOVUTA ATTENZIONE**
- ★ **NON INSERIRE LE MANI IN FRULLATORI O TRITACARNE MENTRE SONO IN FUNZIONE**
- ★ **STACCARE LA SPINA E ACCERTARE CHE LE LAME ROTANTI DEGLI ELETTRODOMESTICI (FRULLATORI, TRITACARNE, ECC.) SIANO FERME, PRIMA DI APRIRLI**
- ★ **NON TOCCARE PENTOLE E PADELLE BOLLENTI A MANI NUDE**
- ★ **USARE COLTELLI GRANDI E AFFILATI SEMPRE CON LA DOVUTA CAUTELA**



- ★ **RIPORRE GLI OGGETTI TAGLIENTI IN LUOGHI SICURI**
- ★ **NON USARE STRUMENTI NON ADATTI A CIÒ CHE SI STA FACENDO (PER ESEMPIO, STAPPARE UNA BOTTIGLIA CON UN COLTELLO)**



## Sicura tu, sicuri tutti: la cura dei bambini, anziani e disabili in casa

La presenza in casa di persone che, per la loro tenera o veneranda età (bambini e anziani) o per le loro precarie condizioni fisiche o psichiche di salute, hanno bisogno di particolari attenzioni e assistenza postula come assolutamente necessaria la **conoscenza dei corretti comportamenti da adottare** da parte di chi si prende cura di loro affinché sappia **evitare i rischi o fronteggiare qualsiasi emergenza.**

### I BAMBINI

Fino al momento in cui non diventano autonomi e autosufficienti **i bambini hanno bisogno di cure e attenzioni che ne assicurino il benessere fisico e psichico.** Dal momento che il processo di apprendimento e di interiorizzazione delle norme comporta-

mentali avviene in particolare attraverso il dialogo con gli adulti e **l'imitazione dei loro comportamenti**, è buona norma ricordare che la sicurezza dei bambini all'interno delle pareti domestiche passa soprattutto attraverso la **capacità e la disponibilità da parte di chi li accudisce di segnalare e illustrare continuamente i pericoli della casa** e di dimostrare attraverso il buon esempio come poterli evitare. Cosa fare per prevenire i rischi:

★ **UTILIZZARE CHIUSURE DI SICUREZZA INTERNE PER PORTE E FINESTRE**

★ **ACCERTARE CHE BALCONI E FINESTRE ABBIANO RINGHIERE E DAVANZALI SUFFICIENTEMENTE ALTE**

★ **EVITARE DI TENERE NEI BALCONI E SUI DAVANZALI VASI, SEDIE O MOBILI SU CUI I BAMBINI POTREBBERO SALIRE**

★ **FARE PREDISPORRE BARRIERE O CANCELLETTI NEL CASO DI PRESENZA DI SCALE O DI GRADINI IN CASA**

★ **PROTEGGERE CON GLI APPOSITI DISPOSITIVI DI SICUREZZA LE PRESE DI CORRENTE**



- ★ **TENERE I BAMBINI LONTANO DA FILI ELETTRONICI**
- ★ **NON LASCIARE MAI IN FUNZIONE O INCUSTODITI GLI ELETTRODOMESTICI**
- ★ **IN CAMERA DA LETTO, NON LASCIARE MAI DA SOLI I BAMBINI SU SUPERFICI ELEVATE (LETTO, FASCIATOLO, ECC.) SENZA SPONDE**
- ★ **CONTROLLARE CHE L'ALTEZZA DELLE SPONDE DELLA CULLA, DEL LETTINO O DEL FASCIATOLO SIA ADEGUATA**
- ★ **ASSICURARSI CHE I BAMBINI NON INDOSSINO BRACCIALETTI, CATENELLE O CIONDOLI MENTRE DORMONO O GIOCANO**
- ★ **IN BAGNO, NON LASCIARE MAI DA SOLI I BAMBINI SE LA VASCA È PIENA D'ACQUA**
- ★ **CONSERVARE IN LUOGHI INACCESSIBILI MEDICINALI, I DETERSIVI PER LA PULIZIA O ALTRE SOSTANZE NOCIVE**
- ★ **ASSICURARSI CHE LO SCALDABAGNO NON RAGGIUNGA MAI UNA TEMPERATURA TROPPO ELEVATA**
- ★ **IN CUCINA, PROTEGGERE IL PIANO DI COTTURA CON GLI APPOSITI PARAFUOCO**



- ★ **TENERE AL SICURO FIAMMIFERI E ACCENDINI**
- ★ **PRESTARE ATTENZIONE A OGGETTI TAGLIENTI, BUSTE DI PLASTICA, CORDE E LACCI**
- ★ **BADARE A CHE I BAMBINI GIOCHINO CON GIOCATTOLI LA CUI SICUREZZA SIA CERTIFICATA E CHE NON CONTENGANO PARTI STACCABILI E FACILMENTE INGERIBILI (BOTTONI, BIGLIE, ECC.) CHE POSSANO CAUSARE SOFFOCAMENTO**
- ★ **IN GIARDINO, CONTROLLARE DA VICINO I BAMBINI IN PROSSIMITÀ DI UN POZZO, DI UNA PISCINA, IN PRESENZA DI UN CANOTTO GONFIABILE PIENO D'ACQUA, ECC.**

## **GLI ANZIANI E I DISABILI**

Prendersi cura di una persona anziana significa in generale **partecipare ad un destino di peggioramento** che richiederà sempre sia maggiori attenzioni che particolari precauzioni per fronteggiare i problemi che possono derivare dalla perdita di capacità funzionali, quando non anche cerebrali. Lo stesso vale nel caso di malati cronici, diversamente abili più o meno gravi, in riferimento ai quali **il lavoro di cura e di accudimento continuativo diventa un servizio che richiede responsabilità e accorgimenti** che colmino totalmente la mancanza di autosufficienza del soggetto assistito.

Cosa fare per prevenire i rischi:

★ **EVITARE CHE FACCIANO QUALSIASI MOVIMENTO (FARSI LA DOCCIA, ALZARE UN OGGETTO PESANTE, TOGLIERE UNA PENTOLA RICOLMA DI ACQUA BOLLENTE DAI FORNELLI, ECC.) PER IL QUALE NON HANNO PIÙ FORZE SUFFICIENTI**

★ **USARE I TAPPETINI ANTISCIVOLO IN BAGNO, IN CUCINA, ECC.**

★ **TENERE STUOIE E ZERBINI AL LORO POSTO CON DEI FELTRI O DEL NASTRO ANTISCIVOLO**

★ **ACCERTARSI CHE LE ZONE PERICOLOSE DELLA CASA, COME SCALE E PIANEROTTOLI, SIANO SEMPRE BENE ILLUMINATE**

★ **NON LASCIARE PER LA CASA OGGETTI SParsi CHE POTREBBERO OSTACOLARE O OSTRUIRE I MOVIMENTI**

★ **IN PRESENZA DI SOGGETTI FUMATORI, SISTEMARE PER LA CASA DEI PORTACENERE PER RACCOLGERE I MOZZICONI DI SIGARETTE E SIGARI E NON CONSENTIRE DI FUMARE A LETTO**



★ **NON SOLLEVARE MAI UN ANZIANO O UNA PERSONA DISABILE CON IMPEDITE O RIDOTTE CAPACITÀ MOTORIE SE NON SI È ASSOLUTAMENTE CERTI DI POTERNE SOSTENERE IL PESO DEL CORPO**

★ **IN CASO DI ASSUNZIONE DI FARMACI, CONTROLLARE CHE IL MEDICINALE NON SIA SCADUTO E PROVVEDERE PERSONALMENTE A SOMMINISTRARE I MEDICINALI PRESCRITTI O ASSICURARSI CHE LE PERSONE ASSISTITE NON CONFONDANO IL TIPO DI MEDICINALE E/O LE DOSI DA ASSUMERE**

★ **ACCERTARSI CHE TALI PERSONE NON CHIUDANO A CHIAVE QUANDO SONO IN BAGNO: IL RISPETTO DELLA LORO PRIVACY DEVE COMUNQUE CONCILIARSI CON LA POSSIBILITÀ DI INTERVENIRE NEL CASO IN CUI ABBIANO BISOGNO DI AIUTO.**

metti  
il lavoro  
al sicuro

## S.O.S.: cosa fare in caso di emergenza

Sapere come affrontare un'emergenza significa riuscire a prevenire o a limitare gli infortuni e i danni alla persona e all'abitazione. Qualora tuttavia l'entità del pericolo o dell'incidente sia tale da non poterlo fronteggiare da soli, dopo avere seguito le prime indicazioni precedentemente descritte, **è assolutamente doveroso rivolgersi a chi sia in grado di prestare soccorso.**

A questo scopo, è utile **annotare su un foglio tutti i numeri utili** (servizi di emergenza, come vigili del fuoco,



forze dell'ordine, medico di famiglia, ambulanza, ecc.) e conservarli a portata di mano.

Cosa fare in caso di chiamata di emergenza:

★ **NON PERDERE LA CALMA, EVITARE LA CONFUSIONE E RASSICURARE COLORO CHE SONO PIÙ AGITATI**

★ **FORNIRE IL NUMERO DI TELEFONO, L'INDICAZIONE DEL LUOGO, L'ENTITÀ DELL'EMERGENZA, L'ETÀ, IL SESSO E LE CONDIZIONI DELLE PERSONE COINVOLTE E I DETTAGLI SU OGNI RISCHIO**

★ **LASCIARE CHE LA CHIAMATA DI EMERGENZA VENGA CHIUSA DALL'INTERLOCUTORE.**



## Lavoro in chiaro, lavoro sicuro: senza regole non c'è sicurezza.

Colf e badanti sono **risorse preziose al servizio della società**; essi svolgono in effetti una vera e propria funzione sociale di supporto alle famiglie, talvolta integrando o sostituendo il sistema di assistenza sociale, e in quanto tali sono disciplinati dall'ordinamento giuridico fin nei minimi dettagli. Il rapporto di lavoro deve essere formalizzato, e dunque regolarizzato come previsto dalla legge. Molto spesso, purtroppo, i collaboratori domestici sono poco informati sui diritti che la legge riconosce loro, e sui vantaggi che scaturiscono dalla **regolarizzazione dell'attività lavorativa**. Ogni lavoro merita gli stessi diritti e il riconoscimento di pari dignità, oltre che tutta una serie di norme specifiche in materia di ferie, riposi, orari, trattamento retributivo e contributivo, ecc.

**Svolgere il proprio lavoro a norma di legge**, e cioè regolarizzare il rapporto di lavoro presso l'INPS – è possibile farlo anche su internet (al sito [http:](http://)

//www.inps.it/) o per telefono – garantisce l'accesso a una serie di vantaggi e garanzie, che includono:

- **Il rilascio e il rinnovo del permesso di soggiorno**
- **L'equiparazione ad un lavoratore italiano**
- **La pensione di anzianità, a seguito dei contributi versati**
- **L'accesso all'assicurazione Inail contro gli infortuni**
- **L'assistenza sanitaria**
- **L'assegno di invalidità in caso di infortunio**
- **L'indennità di maternità**
- **Gli assegni al nucleo familiare**

A partire da aprile 2009, l'INPS ha introdotto dei buoni lavoro, i **voucher** nell'ambito del lavoro domestico occasionale, allo scopo di estendere la **copertura previdenziale e assicurativa a quelle attività di natura accessoria che ne erano escluse.**

I voucher – del valore lordo di 10 euro ciascuno, o in carnet del valore di 50 euro, costituiti da 5 buoni non separabili – comprendono la contribuzione a favore della gestione separata, quella a favore



dell'INAIL, e i costi di gestione del servizio. Il corrispettivo netto della prestazione ammonta a 7,50 euro. La consegna del voucher al lavoratore occasionale per la prestazione effettuata, adempie a corrispondere la retribuzione e la contribuzione ai fini previdenziali e assicurativi verso INAIL e INPS. Restano escluse le attività di natura continuativa e/o regolate da un rapporto di lavoro già disciplinato dalla legge, e comunque quelle che generino compensi superiori a 5.000 euro annui.

Va comunque precisato che le prestazioni di natura occasionale e accessoria di lavoro domestico – remunerabili dunque tramite voucher – non danno diritto a ricevere i seguenti permessi e servizi: prestazioni di malattia, maternità, disoccupazione, assegni familiari, rilascio o rinnovo del permesso di soggiorno per motivi di lavoro.

Come abbiamo visto, esistono molti e validi motivi perché il collaboratore domestico richieda di essere messo in regola, se non lo è già. Prendersi cura della casa e delle persone che vi abitano è un impegno ammirevole e degno di essere tutelato nel modo più completo possibile. Affinché **chi lavora in un ambiente domestico, possa davvero sentirsi a casa.**

