



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.

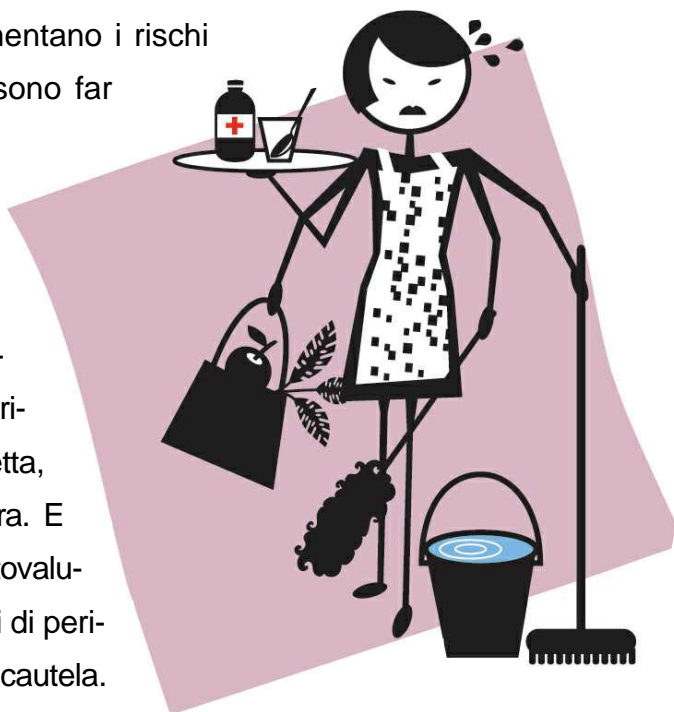


metti
il lavoro
al SICURO

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:



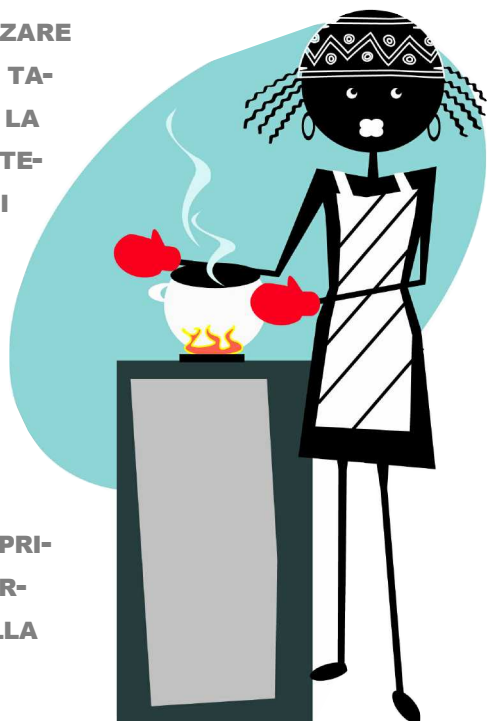
★ **EVITARE CHE I MANICI DELLE PENTOLE SPORGANO DAL PIANO COTTURA E UTILIZZARE SEMPRE PRESINE ISOLANTI E ANTISCIVOLO NEL MANEGGIARE PENTOLE E PADELLE BOLLENTI**

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

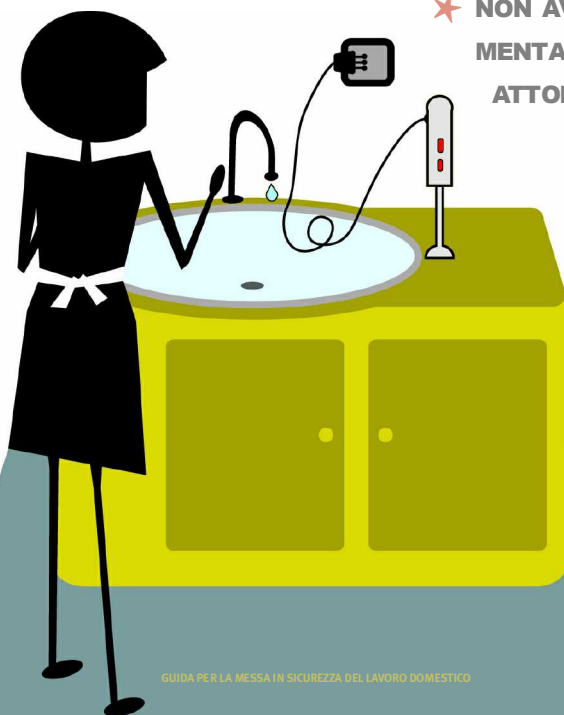
POSTO DOPO L'USO

★ **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.**

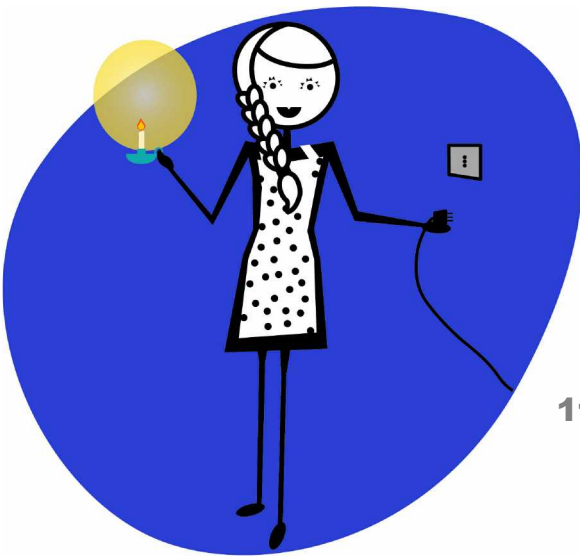


Come affrontare l'emergenza in caso di folgorazione:

★ **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:

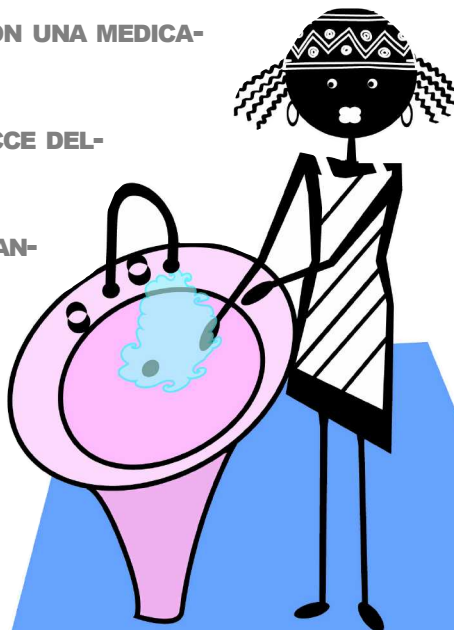
- ★ **NON LASCIARE I PRODOTTI FUORI POSTO E ALLA PORTATA DEI BAMBINI**
- ★ **USARE SEMPRE I GUANTI PER PROTEGGERE LE MANI**
- ★ **ARIEGGIARE BENE I LOCALI IN CUI VENGONO RILASCIATE LE SOSTANZE CHIMICHE**
- ★ **LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE CON I SIMBOLI DI PERICOLO**
- ★ **CONTROLLARE SEMPRE LA DATA 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 ISTANCE 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.

permanentemente 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.**

