

Casa dolce casa...mica tanto, per qualcuno. Alzi la mano chi non è mai inciampato in un gradino o non ha mai battuto almeno il ginocchio su uno spigolo vedendo stelle, pianeti e intere galassie.

Ma questo è nulla in confronto ad altre situazioni ben più importanti, quando non proprio gravi o letali.

Anche se la propria abitazione, nell'immaginario comune, è il luogo più sicuro per eccellenza, sono davvero tanti, infatti, i casi in cui si rimane vittima di **incidenti domestici**, molti dei quali capaci addirittura di provocare **conseguenze particolarmente rilevanti per la propria salute**.

Tiriamo fuori anche solo un unico numero: **4 milioni**. Si tratta della quantità di incidenti domestici che avvengono nelle nostre case **ogni anno**. Ma c'è di più: **circa 8.000** di questi sono addirittura **mortali**.

È un problema che, purtroppo, passa spesso inosservato perché, molto probabilmente, non se ne ha una percezione reale. Eppure, secondo il Ministero della Salute, gli incidenti più comuni coinvolgono per un buon 42% gli **arti superiori** (con maggiore frequenza in cucina), ma non sono da meno anche **contusioni** generali (26%), **fratture** (11%) e **ustioni** (9%). Più nello specifico, la categoria di persone in assoluto più colpita dagli incidenti domestici è quella delle **donne** (prevalentemente casalinghe), coinvolte per il 70% dei casi. Senza escludere mai, purtroppo, anche **anziani** (soprattutto gli ultraottantenni), i **disabili** e i **bambini** più piccoli.

Ma qual è la causa degli incidenti domestici più dannosi?

I casi più frequenti riguardano **ferite da taglio** provocate principalmente da coltelli particolarmente affilati e altri oggetti taglienti come, ad esempio, lattine, scatolette metalliche o pezzi di vetro che, se non trattati con la dovuta cautela, possono provocare ferite anche molto profonde. Ma tutt'altro che rari sono anche gli infortuni causati da **cadute** importanti (ad esempio da sgabelli o scale, ma anche derivanti da scivolamenti su pavimenti bagnati o altri casi simili). E c'è spazio, purtroppo, anche per moltissimi casi di **ustioni** gravi causate da pentole, forno e fornelli, così come anche ferri da stiro, rovesciamento di acqua o contatto con vapori, grassi e oli bollenti. Si tratta di spiacevoli inconvenienti che hanno luogo, nella maggior parte dei casi, in **cucina** (vista la più consistente presenza di elettrodomestici e utensili potenzialmente pericolosi), ma non sono da sottovalutare gli incidenti che possono capitare in bagno, in **camera da letto** o, talvolta, in **soggiorno**. Soprattutto lo **scivolamento durante i lavori domestici** coinvolge un elevatissimo numero di persone (più del 50% dei casi presi in esame) con conseguenze relative a ferite, urti, schiacciamenti e ustioni. Soprattutto gli over 65 sono soggetti a incidenti nel corso delle normali attività quotidiane, in particolar modo le donne a causa delle attività legate alla cura della casa. Ma anche bambini e ragazzi fino ai 14 anni rischiano quotidianamente ferite o lesioni importanti in seguito ad **attività ludiche e ricreative**. Oltre all'utilizzo di attrezzature varie e ad altre cause simili di infortunio, c'è da considerare che una buona parte degli incidenti domestici dipende anche dalle **caratteristiche della propria abitazione** o dalla conformazione errata di impianti elettrici.

Ma cosa si può fare per cercare di diminuire drasticamente la percentuale di rischio relativa agli infortuni domestici?

Senza dubbio un primo passo da compiere può essere quello di togliere di mezzo tutto ciò che può farci inciampare facilmente o comunque ostacolare i nostri più frequenti e necessari movimenti quotidiani. Per evitare pericolose cadute accidentali, allora, è sempre indispensabile che il **pavimento** della nostra abitazione sia **sgombro da qualsiasi oggetto non necessariamente utile**. Cavi, fili elettrici, prolunghe, tappetini, sporgenze, spigoli, mobili, giocattoli di bambini e altri oggetti simili, allora, devono restare fuori dalle zone di continuo passaggio. Così come anche eventuali mobili instabili – soprattutto se di grandi dimensioni – devono irrimediabilmente essere fissati alle pareti per rendere l'ambiente domestico molto più sicuro. Anche un televisore può diventare fonte di pericolo: sarà molto importante, quindi, adagiarlo su supporti adeguati (non su sgabelli o tavolini traballanti) o – meglio ancora – fissarlo a una parete per evitare che cada e ferisca qualcuno.

Un altro fattore a cui prestare particolare attenzione è quello dell'elettricità sparsa per tutta la casa. Qualsiasi abitazione è piena di **apparecchi elettrici** anche molto vicini alle zone in cui è estremamente facile avere le mani bagnate (ad esempio phon o rasoi). Ma anche un **impianto elettrico** non a norma (senza, cioè, la fondamentale "messa a terra") può essere letale per chi vive tra le mura domestiche, così come possono esserlo anche **prese volanti multiple** che comportano un sovraccarico di corrente inutile e pericolosissimo in quanto principale causa anche di **incendio e cortocircuito**. Per evitare ferite da taglio, poi, non bisogna mai toccare a mani nude, ovviamente, pentole e padelle bollenti, come anche usare coltelli senza la dovuta cautela. Ma in tanti non fanno caso al fatto che anche solo lasciare uno strofinaccio o una presina in prossimità dei fornelli in uso può rivelarsi particolarmente pericoloso. E attenzione anche ai **prodotti tossici lasciati a portata di mano**: le sostanze chimiche contenute in detersivi, scrostanti, candeggianti, detersivi, smacchiatori, deodoranti e simili, infatti, possono essere causa di **ustioni, avvelenamenti o intossicazioni** anche letali.

Ad ogni modo, mantenere costante la propria **soglia di attenzione** quotidiana è ugualmente indispensabile alla salvaguardia personale: prestare attenzione a tutti questi consigli di prevenzione è ancora più imprescindibile se si è costretti ad assumere **farmaci** che, inevitabilmente, provocano **sonnolenza, disturbi motori e alterazioni della vista**. Infine – ma non ultimo – può essere molto utile anche accertarsi che l'**illuminazione** generale del proprio appartamento sia adeguata in tutti gli ambienti. Ancora più utile sarebbe installare delle **luci di sicurezza** per fare in modo che, in caso di alzate notturne, soprattutto le persone più anziane non abbiano particolari difficoltà a dirigersi verso il bagno o la cucina.

Ma un'ulteriore direzione da intraprendere – se si vuole essere davvero protetti in maniera più ampia e completa per quanto riguarda gli imprevisti causati da incidenti domestici – è quella che porta alla stipulazione di una buona **polizza assicurativa**, per garantire **tranquillità e serenità alla propria vita quotidiana tutelando sé stessi e i propri cari** da eventi accidentali che producano lesioni fisiche

obiettivamente constatabili. Si può usufruire di un prodotto particolarmente flessibile per una copertura assicurativa 24 ore su 24.

Il tutto a costi veramente accessibili, praticamente un caffè al giorno.