

**INAIL**

**Lavorare in casa in sicurezza**  
**Manuale per colf**  
**e assistenti familiari**

**Edizione 2010**

Questa pubblicazione è stata realizzata da:

**Consulenza Tecnica Accertamento Rischi e Prevenzione**

autori:

**Maria Rosaria Fizzano**

**Liliana Frusteri**

**Nicoletta Todaro**

per informazioni:

**Direzione Generale - CONTARP**

00144 Roma - Via Roberto Ferruzzi, 40

tel. 06 54872785 - fax 06 54872365

**contarp@inail.it**

**Direzione Centrale Comunicazione**

00144 Roma - Piazzale Giulio Pastore, 6

fax 06 54872295

**dccomunicazione@inail.it**

l'edizione è aggiornata al gennaio 2010

stampato dalla Tipolitografia INAIL - Milano - aprile 2010

## Premessa

*Questo lavoro nasce da un'esigenza avvertita all'interno dell'INAIL, ed ha già trovato all'esterno un generale apprezzamento soprattutto presso le ambasciate dei Paesi da cui proviene la maggioranza di colf e assistenti familiari, sia extracomunitari che non.*

*Si tratta, cioè, del proposito di anticipare l'intervento dell'Istituto anche alla fase che precede l'evento infortunistico e tecnopatico che verrà, poi, ricondotto a tutela assicurata.*

*Su questo versante di prevenzione primaria la CONTARP (Consulenza Tecnica Accertamento Rischi e Prevenzione) si è proposta di dare il contributo per coniugare i fondamenti dell'Assicurazione con l'evoluzione normativa in materia di salute e sicurezza, muovendo proprio dal terreno che appare caratterizzato da scarsa conoscenza dei diritti e doveri sia del lavoratore/lavoratrice che del datore di lavoro nel campo delle fonti di pericolo e degli incidenti in ambiente domestico.*

*Come è noto i compiti istituzionali dell'INAIL sono finalizzati alla tutela integrata dei lavoratori/lavoratrici infortunati e tecnopatici e al loro reinserimento nella vita lavorativa e sociale.*

*I recenti indirizzi legislativi in materia di tutela della salute e sicurezza vengono perseguiti dall'Istituto Assicuratore con il lancio di campagne per la promozione della cultura della salute e sicurezza nella realtà sociale e produttiva.*

*In tale contesto acquista rilevanza sociale anche la protezione dei lavoratori stranieri contro i rischi di danno tecnopatico in generale e degli incidenti ed infortuni in particolare.*

*Spesso, infatti, i lavoratori stranieri sono esposti a situazioni professionali di maggior pericolo non solo perché impegnati in occasioni e situazioni di lavoro particolarmente faticose, coniugabili, talvolta, a condizioni di lavoro irregolare, ma anche e soprattutto per la carenza di un'adeguata formazione, informazione e addestramento al lavoro e di comprensione della lingua italiana.*

*Particolarmente efficaci si sono dimostrate le campagne formativo-informative realizzate attraverso canali diretti: incontri presso le comunità straniere di riferimento o i luoghi di raduno (piazze, stazioni ...), distribuzione di opuscoli e volantini multilingue, diffusione delle informazioni attraverso i mass-media in modo da raggiungere anche quelle figure professionali che non rientrano nei canali "istituzionali" di formazione e informazione.*

*Quanto riportato di seguito rappresenta uno strumento didattico utilizzato nell'ambito di alcune iniziative di formazione realizzate dalla Consulenza Tecnica Accertamento Rischi e Prevenzione dell'INAIL nel campo della incidentalità domestica e rivolto a colf e assistenti familiari, comunemente conosciuti come "badanti", perché rappresentative di figure professionali extracomunitarie e non.*

*Si stima infatti che in Italia siano presenti più di due milioni di colf e badanti e si tratta per il 90% di donne straniere. I Paesi di provenienza sono principalmente Romania, Ucraina, Polonia, Albania, Filippine, ma molti sono anche i lavoratori provenienti dal Centro e Sud America.*

*Con questo lavoro si pone l'accento primario sui moduli formativi in tema di salute e sicurezza inseriti sia in programmi di corsi di formazione professionale sia in corsi di lingua italiana per stranieri.*

*I contenuti sono stati organizzati sotto forma di domande prendendo spunto dai quesiti posti durante i corsi dagli stessi partecipanti.*

*Vengono riportati alcuni concetti fondamentali di salute e sicurezza che, uniti al buonsenso, alla pratica quotidiana e alla continua conoscenza, aiutano a lavorare meglio in sicurezza e comfort ambientale. È infatti di fondamentale importanza conoscere quali sono i pericoli, fonte della incidentalità in ambito domestico ed i rischi di danno ad essi associabili, le modalità di accadimento unitamente alle condizioni da porre in atto per proteggersi e, quindi, prevenirli.*

*In una prospettiva ravvicinata vi sarà certamente una mobilitazione ancora più intensa, considerato che il legislatore ha assegnato all'INAIL compiti riparatori, per quanto possibile, dell'evento infortunistico e tecnopatico.*

*Nello scenario di oggi l'Istituto si propone, però, anche di contribuire a quello sforzo di prevenzione primaria, secondaria e terziaria che vede mobilitate tante energie, testimonianza di una nuova coscienza civile e di un forte spirito solidaristico nella attuazione del Piano Industriale, avuto riguardo della inevitabile collocazione dell'INAIL a supporto dell'istituendo "Polo Salute e Sicurezza".*

*Il lavoro che segue costituisce, nei propositi, il contributo all'impegno comune della Consulenza Tecnica Accertamento Rischi e Prevenzione dell'INAIL.*

*Ad maiora et intelligenti pauca.*

IL COORDINATORE GENERALE

Alessandro Baldacconi



## Introduzione

Il lavoro svolto in casa, come collaboratore domestico o come assistente ad anziani o persone malate, può comportare dei rischi per il lavoratore. A volte, per distrazione, fretta, eccessiva sicurezza di sé o per mancanza di alcune informazioni necessarie, si compiono azioni che possono provocare infortuni o malattie, con conseguenze anche molto gravi.

Per questo motivo, quando si lavora in casa, facendo pulizie domestiche o assistendo malati ed anziani, è bene prestare attenzione a come si svolgono le attività, all'ambiente in cui ci si trova, alle sostanze usate o presenti in casa, alle possibili malattie da cui possono essere affette le persone che si assistono. La salute e la sicurezza di chi assiste una persona dipendono anche da piccole e giuste attenzioni e da una corretta informazione.

Il manuale è suddiviso in diverse sezioni che affrontano i principali pericoli dell'attività di colf o assistente familiare: i rischi per la salute e sicurezza legati all'ambiente di lavoro (corrente elettrica, gas, oggetti taglienti, scale, ...) e all'attività specifica svolta (movimentazione degli anziani o malati, uso di prodotti chimici, rischi di infezioni, ...).

Ovviamente, il manuale non pretende di affrontare tutte le fonti di pericolo presenti nel lavoro in casa, ma dà uno spunto di riflessione e invita tutti a lavorare con una maggiore conoscenza e consapevolezza.

## Indice

### **Modulo 1:**

Salute e sicurezza nei luoghi di lavoro 9

### **Modulo 2:**

I rischi per la sicurezza 13

### **Modulo 3:**

Il rischio di infezioni 19

### **Modulo 4:**

Il rischio di allergie 28

### **Modulo 5:**

Il rischio da prodotti chimici 33

### **Modulo 6:**

Il rischio da movimenti 48



# SALUTE E SICUREZZA NEI LUOGHI DI LAVORO

## CHE COS'È LA SALUTE?

La salute è uno stato di completo benessere

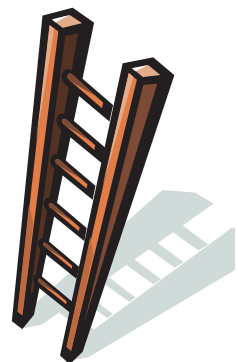
- Fisico
- Mentale
- Sociale

e non consiste solo in un'assenza di malattia (definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità)

In poche parole **SALUTE** significa SENTIRSI BENE da tutti i punti di vista, non significa solo non avere malattie.

## CHE COSA SIGNIFICA LAVORARE IN SICUREZZA?

Comportarsi e organizzare il lavoro in modo tale da non farsi male e non avere danni; utilizzare in modo corretto gli strumenti di lavoro.



### COME SI PREVIENE UN DANNO ALLA SALUTE?

Con la **prevenzione**, cioè attuando delle azioni o dei comportamenti che hanno l'obiettivo di evitare che un danno accada (evitare una malattia, una caduta, un taglio ...).

Un esempio di prevenzione è il **LAVAGGIO DELLE MANI**



Un esempio di prevenzione delle esplosioni e degli avvelenamenti è **CHIUDERE IL RUBINETTO DEL GAS**



### COME CI SI PROTEGGE?

Con la **protezione**, cioè con azioni che hanno lo scopo di diminuire la gravità del danno, quando un pericolo non si può evitare in altri modi. Per esempio, non si può evitare di medicare una ferita, di usare un prodotto chimico, di toccare un oggetto caldo, ma bisogna proteggersi (ad esempio usando guanti, mascherine, ...).

Un esempio di protezione dal calore è **L'USO DI GUANTI DA FORNO**



Un esempio di protezione dalle infezioni è **L'USO DI GUANTI MONOUSO, OSSIA GUANTI CHE VANNO BUTTATI QUANDO SI È FINITO DI UTILIZZARLI.**

### QUALI RISCHI SI CORRONO LAVORANDO IN CASA?

Una casa può nascondere diversi pericoli che possono portare al verificarsi di un **incidente**, un **infortunio** o **una malattia**:

- scale, coltelli, forbici ecc.
- corrente elettrica
- sostanze pericolose (varechina, acidi ...)
- oggetti o sostanze caldi (acqua e olio bollenti, pentole, fiamma del gas ecc.
- microbi responsabili di infezioni
- sostanze che danno allergie
- condizioni di lavoro che comportano sforzi o posture scorrette (spostamento di anziani, sollevamento di pesi ...)

In pratica, si può parlare di rischi per la **sicurezza** e rischi per la **salute**.

### “MI SONO FATTO MALE....”

### QUALI SONO LE CAUSE DI INFORTUNI IN CASA?

L'**infortunio** è un evento dannoso e improvviso che si verifica mentre si lavora.

Le cause possono essere l'uso scorretto degli apparecchi elettrici, le condizioni del pavimento (scivoloso, bagnato, presenza di tappeti ...), il tipo di oggetto usato (scala, coltelli ...) e tante altre situazioni.

#### *Esempi più frequenti di infortunio:*

- Cadute (da scale, sgabelli, sedie ...)
- Tagli (con forbici, coltelli ...)
- Esplosioni (da gas ...)
- Ustioni (da fuoco, calore ...)
- Folgorazioni (da corrente elettrica)
- Punture (con aghi infetti ...)



### CADUTE

Spesso sono dovute a: pavimenti bagnati, tappeti, fili elettrici liberi sul pavimento, uso di sgabelli e sedie al posto di scale idonee, uso scorretto di scale pieghevoli



### PER PREVENIRE

- Non salire su sgabelli, sedie o tavoli, ma usare scale adatte per raggiungere oggetti posti in alto; non mettere scale corte su altri oggetti per rialzarle
- Sulla scala non sporgersi per raggiungere oggetti lontani, ma spostare la scala
- Fare attenzione ai tappeti e ad altri ostacoli presenti sul pavimento
- Non lasciare fili circolanti in mezzo alla stanza
- Limitare l'uso di cere sui pavimenti
- Fare attenzione ai pavimenti bagnati
- Non sporgersi dalle finestre quando si puliscono i vetri

### TAGLI E PUNTURE

Ci si può tagliare con coltelli, forbici, apriscatole, vetri, carta ecc.

Punture possono essere causate da aghi, spine di piante, siringhe ecc.

#### PER PREVENIRE

- Usare coltelli e altri oggetti taglienti con attenzione
- Rimettere subito al loro posto gli oggetti taglienti una volta usati
- Staccare la spina di frullatori se è necessario inserire le mani nella vaschetta per svuotarli o per pulirli
- Usare palette o altro per raccogliere i vetri rotti e proteggere le mani con i guanti



### GAS

L'impianto domestico a gas può essere alimentato da rete fissa (metano) o da bombole (GPL).

Il gas, in alcuni casi, può provocare esplosioni o essere letale.



#### PER PREVENIRE

- Non lasciare i fornelli accesi esposti a correnti d'aria che potrebbero spegnere la fiamma e provocare la fuoriuscita di gas
- Chiudere la manopola generale del gas quando ci si assenta per molto tempo da casa

*Se si sente odore di gas:*

- Non accendere la luce o i fiammiferi
- Non suonare il campanello
- Non usare apparecchi che possono produrre scintille
- Coprendo naso e bocca, aprire porte e finestre e chiudere il rubinetto del gas
- Telefonare, allontanandosi dal luogo in cui si avverte odore di gas, al servizio di pronto intervento del gas e ai Vigili del Fuoco



### FUOCO E CALORE

Ci si può ustionare con il fuoco dei fornelli, con le superfici calde della cucina o del ferro da stiro, con acqua o altri liquidi bollenti.



#### PER PREVENIRE

- Non cucinare indossando vestiti od accessori svolazzanti
- Tenere i prodotti infiammabili lontano dai fornelli
- Usare presine isolanti e antiscivolo per sollevare le pentole
- Usare i guanti di protezione per il forno
- Fare attenzione al vapore e ai liquidi bollenti
- I manici lunghi delle pentole devono essere girati verso l'interno

### CORRENTE ELETTRICA

La corrente elettrica può essere responsabile di scosse elettriche, folgorazioni e incendi.



#### PER PREVENIRE

- Prima di pulire gli elettrodomestici o riempire d'acqua il ferro da stiro, staccare la spina
- Non usare gli elettrodomestici se il filo e la presa sono danneggiati
- Non toccare spine, prese, apparecchi elettrici con mani bagnate
- Togliere la spina degli apparecchi elettrici senza tirare il filo
- Spegner l'interruttore generale prima di pulire i lampadari
- Non lasciare portalampane vuoti

“CHE FEBBRE!!!!!!”

### CHE COS'È UN'INFEZIONE?

È la presenza nell'organismo umano di microrganismi **patogeni**, cioè **microbi** che possono provocare una malattia. Tra i microbi ci sono: **virus**, **batteri**, **funghi microscopici**, **parassiti**.

### CHE COSA SUCCEDDE QUANDO CI SI INFETTA?

In alcuni casi ci si ammala, in altri casi la malattia non si manifesta ma l'individuo, apparentemente sano, può contagiare altre persone. In altri casi l'organismo è resistente e non permette al microrganismo di svilupparsi. La febbre è a volte il primo sintomo di un'infezione in corso.

### COME CI SI DIFENDE DALLE INFEZIONI?

L'organismo umano ricorre a diversi meccanismi per difendersi dall'attacco dei microrganismi. In alcuni casi può sviluppare delle difese specifiche (**anticorpi**) che continuano a difendere l'individuo per periodi più o meno lunghi. Alcuni anticorpi (ad esempio, contro il morbillo) rimangono anche per tutta la vita, tanto che non ci si ammala più e si diventa **immuni**. L'**immunità** (resistenza) può essere ottenuta anche con la **vaccinazione**.

I **vaccini sono di diverso tipo**: alcuni danno una protezione per tempi molto lunghi (epatite B), altri solo per brevi periodi (influenza).

### COME SI COMBATTONO LE INFEZIONI?

Alcuni farmaci agiscono contro i batteri (**antibiotici**), altri contro i virus (**antivirali**) e altri contro i funghi (**antimicotici**).

Sono farmaci molto specifici che vanno usati solo se indicati dal medico.

Un uso non corretto o esagerato può creare problemi all'organismo umano e rendere i microbi più resistenti contro le cure.



### CHE COSA SONO I MICROBI?

Per microbi si intendono virus, batteri, funghi microscopici, endoparassiti (parassiti che vivono all'interno dell'organismo umano).

**Virus** molto comuni sono quelli che causano l'influenza, il raffreddore, le malattie esantematiche dell'infanzia (rosolia, morbillo, varicella ...), le epatiti (A, B e C), varie infezioni gastrointestinali e tanti altri tra cui anche il virus dell'AIDS.

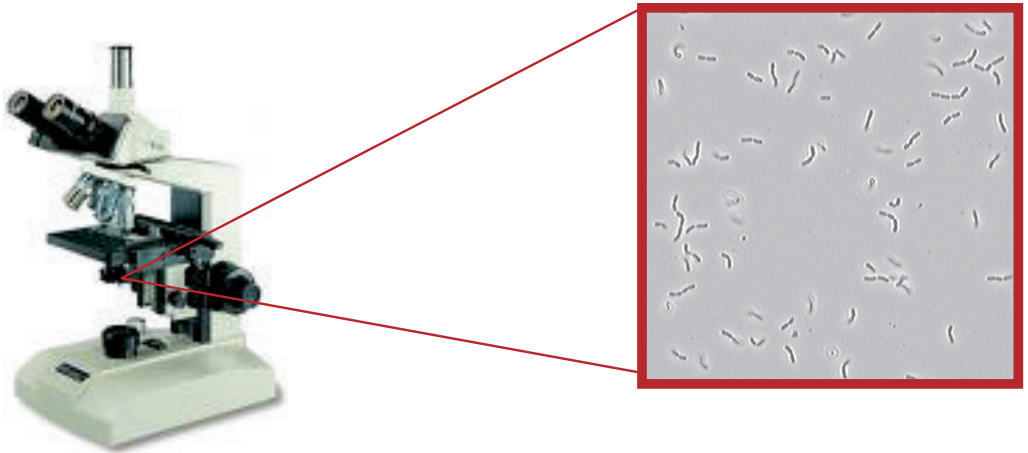
Tra i **batteri** più conosciuti vi sono ad esempio il micobatterio responsabile della tubercolosi, il batterio che provoca il tetano, le salmonelle che provocano il tifo o disturbi gastrointestinali, ecc.

I **funghi** microscopici comprendono sia specie formate da una sola cellula (per es. Candida, che provoca varie infezioni sia negli adulti che nei bambini) sia da più cellule filamentose (muffe). Le muffe, oltre a provocare infezioni, sono anche responsabili di allergie.

Tra gli **endoparassiti** si possono, ad esempio, citare le giardie o le amebe che provocano disturbi gastrointestinali

I microbi non si vedono a occhio nudo ma con l'aiuto di un microscopio (in alcuni casi è necessario addirittura il microscopio elettronico che ha un alto potere di risoluzione, ossia di ingrandimento).

Le dimensioni variano da pochi milionesimi di millimetro (**nanometri**) per i virus, fino a qualche millesimo di millimetro (**micrometri**) per batteri e funghi microscopici.



### DOVE SI TROVANO I MICROBI?

Si trovano negli ambienti più diversi ...

- acqua
- aria
- terra
- cibo
- oggetti e attrezzature
- uomini
- animali
- piante



### COME SI TRASMETTONO I MICROBI?

- **Per contatto** diretto con una persona malata o con oggetti contaminati
- **Respirando** goccioline presenti nell'aria, liberate da starnuti, tosse, respirazione
- **Per ingestione di materiale contaminato**
- Attraverso la **puntura d'ago** o il **taglio** con oggetti contaminati
- Attraverso la **puntura di insetti**
- Per **contatto sessuale**

## **QUALI MALATTIE SONO PROVOCATE DAI VIRUS?**

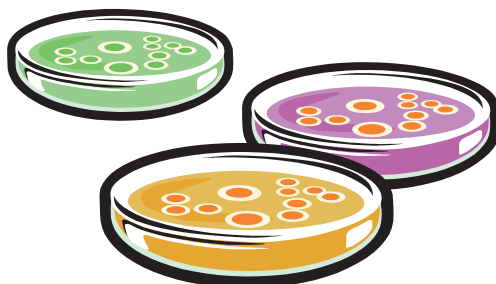
Tra le più comuni vi sono:

- Influenza
- Raffreddore
- Epatiti (A,B,C ed altre)
- AIDS
- Mononucleosi
- Varicella
- Herpes (virus delle labbra e fuoco di S. Antonio)
- Morbillo
- Orecchioni
- Rabbia

## **QUALI MALATTIE SONO PROVOCATE DAI BATTERI?**

Tra le più comuni vi sono:

- Pertosse
- Tetano
- Meningite
- Polmonite
- Bronchite
- Leptospirosi
- Tubercolosi
- Tifo
- Salmonellosi
- Colera



### QUALI MALATTIE SONO PROVOCATE DAI FUNGHI?

I Funghi sono causa soprattutto di infezioni (**micosi**). Tra le micosi più comuni vi sono la candidosi e la tigna.

Alcuni tipi di funghi (**muffe**) possono provocare anche **intossicazioni** e **allergie**.

### COLF E BADANTI: I MODI PIÙ COMUNI PER CONTRARRE UN'INFEZIONE

- **Per contatto** diretto con il malato o con oggetti contaminati da microbi, come servizi igienici, padelle e pappagalli, biancheria, stoviglie (per es. herpes, scabbia, tigne, ...)
- **Respirando** goccioline presenti nell'aria (per es. rosolia, orecchioni, influenza, varicella, meningite, tubercolosi, ...)
- **Con il contatto delle mani, non sufficientemente pulite, con la bocca** dopo aver svolto attività come cambiare pannoloni o aiutare la persona assistita ad andare in bagno (per es. salmonellosi, epatite A)
- Attraverso la **puntura d'ago** o il **taglio** con oggetti contaminati da sangue infetto (per es. epatite B e C, AIDS)



## ESEMPI DI MALATTIE INFETTIVE

### INFEZIONI DELLA PELLE

#### **TIGNA**

La tigna è un'infezione della pelle causata da funghi che colpisce anche gli animali domestici.

Negli animali domestici provoca la caduta del pelo; nell'uomo possono essere colpiti i capelli, le unghie e la pelle. Si trasmette per contatto con la persona malata, con l'animale infetto o con oggetti contaminati.

#### **SCABBIA**

La scabbia è provocata da piccolissimi parassiti che vivono in microscopiche gallerie scavate nella pelle. Questi causano irritazione, prurito, vescicole e croste.

Si trasmette per contatto diretto con la persona malata o con oggetti contaminati (soprattutto biancheria e indumenti).

#### **PER PREVENIRE**

- Evitare il contatto diretto con persone o animali infetti
- Usare guanti di protezione
- Lavare la biancheria e gli oggetti contaminati

# INFEZIONI TRASMESSE CON SANGUE E ALTRI FLUIDI BIOLOGICI

## EPATITI B e C

Sono malattie infettive provocate da virus che possono causare un'infezione acuta o cronica ed essere responsabili di danni anche molto gravi al fegato (cirrosi epatica e tumore).

Ci si infetta venendo a contatto diretto con sangue o altri liquidi biologici infetti (liquido seminale, secrezioni vaginali...) di malati o di **"portatori sani"** o con oggetti contaminati da sangue infetto (soprattutto aghi od oggetti taglienti).

Per l'epatite B esiste un vaccino efficace; per l'epatite C ancora non esiste.

## AIDS

È una malattia infettiva provocata da un virus che può provocare un abbassamento delle difese immunitarie che porta l'organismo a contagiarsi più facilmente con altri microbi o sviluppare particolari forme di tumore.

Ci si infetta venendo a contatto diretto con sangue o altri liquidi biologici infetti (liquido seminale, secrezioni vaginali...) di malati o di **"portatori sani"** o con oggetti contaminati da sangue infetto (soprattutto aghi od oggetti taglienti).

## PER PREVENIRE

- Usare guanti di protezione
- Evitare il contatto con sangue e altri liquidi biologici
- Vaccinazione contro il virus dell'epatite B

# COME ELIMINARE O RIDURRE I MICROBI

## CHE COS'È LA SANIFICAZIONE?

La **sanificazione** consiste nell'utilizzare detergenti (insieme a disinfettanti o no) per rendere l'ambiente più pulito e sano, riducendo il numero di microbi su superfici e oggetti. Un primo accurato lavaggio con acqua e detergente (seguito da risciacquo) è il sistema più semplice e valido.

## CHE COS'È LA DISINFEZIONE?

La **disinfezione** consiste nell'utilizzare sostanze chimiche o agenti fisici (es. il calore) per eliminare o distruggere i microrganismi patogeni; non sempre la disinfezione ha effetto su tutti i microbi. È importante che venga eseguita **dopo** la sanificazione perché la presenza dello sporco sulle superfici protegge i microrganismi dal contatto diretto con il disinfettante, rendendolo inutile.

## CHE COS'È LA STERILIZZAZIONE?

La **sterilizzazione** è un processo (praticato su strumenti, indumenti, cibi) che porta alla distruzione di ogni forma vivente, patogena e non. Tra i metodi più usati vi sono il calore, i raggi ultravioletti ed alcune sostanze chimiche.

### “TRA STARNUTI E POLVERE ...”

#### CHE COS'È UN'ALLERGIA?

Un'allergia è una reazione esagerata del sistema immunitario contro sostanze esterne, chiamate **allergeni**. Il sistema immunitario aiuta il corpo umano a difendersi dagli “attacchi” esterni di microbi o di altre sostanze. In alcune persone (**soggetti allergici**), però, può reagire in modo anche violento contro sostanze che invece non creano problemi alla maggior parte degli uomini.

#### COME SI VIENE A CONTATTO CON GLI ALLERGENI?

Gli allergeni possono venire a contatto con l'organismo attraverso l'aria respirata, con il contatto diretto con la pelle, mangiando alcuni cibi, attraverso la puntura di insetti, usando alcuni farmaci.



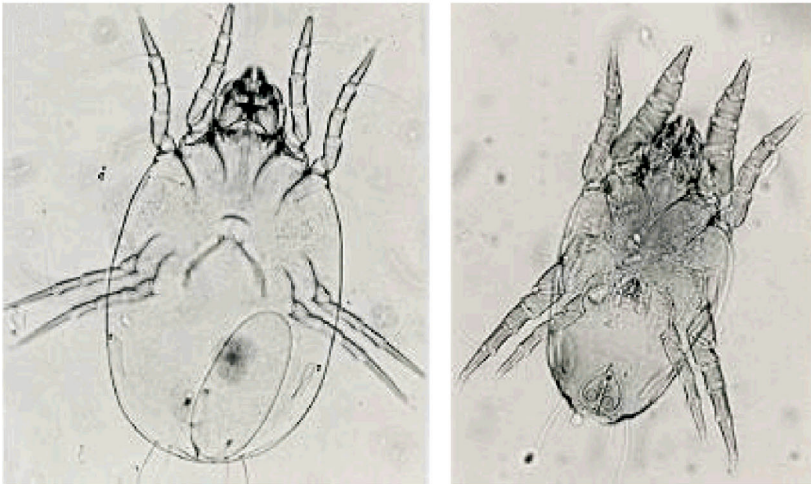
#### COME SI MANIFESTA L'ALLERGIA?

Con una serie di effetti sull'organismo che possono riguardare naso, bronchi, polmoni, intestino, pelle, occhi, ecc. (lacrimazione, starnuti, tosse, difficoltà a respirare, shock anafilattico, reazioni della pelle, diarrea...). Le malattie di natura allergica possono essere: rinite (raffreddore), dermatite, congiuntivite, asma, alveolite, ecc.

### QUALI SONO GLI ALLERGENI PRESENTI IN CASA?

Gli allergeni possono essere di natura animale, vegetale o chimica. Molto frequenti nelle abitazioni sono gli acari della polvere.

Questi non si vedono ad occhio nudo, amano stare in ambienti chiusi, caldi e umidi (soprattutto nei letti!); si nutrono delle squame della nostra pelle, di resti di cibo e di muffe. I loro corpi e le loro feci possono provocare delle crisi allergiche in alcune persone soggette.



**Gli acari della polvere visti al microscopio**

Alcuni insetti che causano allergie si possono trovare nella farina e in altri alimenti.

Anche il **pelo dei gatti** contiene sostanze che possono provocare forti crisi allergiche nei soggetti sensibili.

Si può anche essere allergici ad alcune piante da appartamento (viole, ficus beniamina, lattici di varie piante ...), ai pollini liberati dagli alberi esterni (cipressi, platani ...), alle farine con cui si cucina, ad alcuni frutti ecc.



Possono essere responsabili di allergie anche alcune muffe che si formano in luoghi con presenza di umidità come i bagni o le cucine, o negli ambienti non ventilati dove si verificano infiltrazioni di acqua dall'esterno (pareti non isolate, sottotetti, cantine ...).



Sono molto frequenti le allergie dovute a **detersivi e disinfettanti**, che possono causare dermatiti da contatto o attacchi d'asma.

Nel caso dei detersivi o disinfettanti la dermatite può essere irritativa o allergica. Quella irritativa può colpire qualsiasi persona; è legata al potere irritante dei prodotti, all'intensità e alla durata del contatto con essi.

Quella allergica colpisce solo soggetti sensibilizzati ai singoli componenti dei prodotti: bastano anche solo contatti con concentrazioni molto basse per scatenarla.

Alcune volte gli stessi guanti (soprattutto se fatti con il **lattice**) usati per proteggersi da infezioni o sostanze chimiche, possono causare allergie alle mani.

Inoltre ci sono persone allergiche a **farmaci**. Si possono ad esempio verificare allergie alla pelle quando è necessario applicare pomate a cui si è allergici alle persone assistite.



### CHE MISURE ADOTTARE IN CASA?

Una persona allergica dovrebbe essere seguita da un medico il quale, in base al tipo di allergie, potrà dare tutti i consigli e terapie per ridurre il rischio di crisi acute durante l'attività lavorativa e per curarsi (farmaci specifici, vaccini). Comunque, ci sono dei consigli generali che possono essere di aiuto a tutti.

#### PER PREVENIRE

- Arieggiare frequentemente le stanze
- Ridurre l'umidità
- Usare guanti se si usano detersivi
- Rimuovere la polvere da mobili e pavimenti

#### Se si è allergici...

- Meglio eliminare tappeti o moquette
- Se non è possibile eliminare peluche, lavarli a 60°C
- La biancheria del letto va lavata a 60-70°C.
- Esporre al sole, se possibile, lenzuola, federe, coperte...
- Utilizzare aspirapolvere munito di microfiltro
- È bene usare panni umidi per le pulizie
- Lavare spesso la pattumiera
- Lavare spesso i termosifoni e sostituire con frequenza i filtri dei termoconvettori e dei condizionatori
- Quando si spolvera o spazza in terra, usare mascherine (se si è allergici alla polvere)
- Eliminare le muffe dalle superfici umide
- Usare guanti senza lattice (se si è allergici al lattice)
- Usare guanti di cotone sotto i guanti in gomma



### I PRODOTTI CHIMICI IN CASA



#### QUALI SONO I PRODOTTI CHIMICI IN CASA?

Per la pulizia nelle abitazioni si utilizzano in genere diversi tipi di prodotti: detergenti per lavare i pavimenti o togliere la polvere, anticalcare per eliminare incrostazioni da rubinetti e lavandini, sgrassatori per eliminare l'unto in cucina, detersivi per lavare gli indumenti, ecc..

#### QUANDO QUESTI PRODOTTI SONO PERICOLOSI?

Un prodotto è pericoloso se non viene utilizzato correttamente. In questo caso può provocare danni alle cose, alla salute e all'ambiente.

I produttori hanno l'obbligo di scrivere sulle etichette se un prodotto è pericoloso e perchè.

Per questo motivo è bene leggere sempre e tenere presenti le informazioni riportate sulle confezioni.

#### SONO SEMPRE PERICOLOSI?

Disinfettanti, detersivi, bombolette spray, prodotti per le piante e medicinali possono essere prodotti potenzialmente pericolosi.

I prodotti classificati pericolosi per legge riportano un riquadro arancione sull'etichetta.

### COME SI VIENE IN CONTATTO CON I PRODOTTI CHIMICI?

L'esposizione a prodotti chimici avviene tramite il contatto con la pelle o gli occhi, l'ingestione e l'inalazione.

L'**intossicazione** da sostanze pericolose in casa è molto frequente:

- inconsapevolmente si ingeriscono, si inalano, o si viene a contatto con sostanze tossiche, nocive, corrosive o irritanti;
- bambini piccoli, anziani o adulti distratti ingeriscono prodotti travasati in contenitori diversi da quelli originali.

Inoltre si possono verificare casi di **dermatite** irritativa o allergica.

Se si pensa di avere un'allergia in seguito all'uso di un prodotto è opportuno smettere di usarlo e consultare il proprio medico.

### COME PROTEGGERSI?

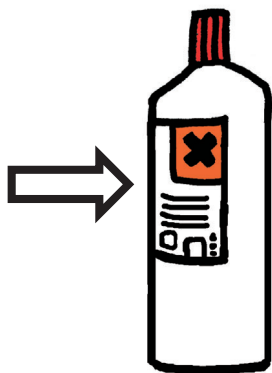
È importante leggere le **etichette** e le informazioni riportate sulle confezioni!

Sulle etichette dei prodotti chimici sono riportate alcune informazioni importanti:

- Il nome commerciale del prodotto;
- La sua destinazione d'uso (es. detersivo per bucato in lavatrice);
- La quantità contenuta nella confezione;
- I dati del produttore (es. numero di telefono);
- La composizione del prodotto;
- Le istruzioni d'uso;
- Eventuali frasi ed indicazioni per la sicurezza.

Le informazioni contenute nelle etichette avvertono sui pericoli e indicano le **modalità d'impiego**.

Inoltre, nelle etichette dei prodotti pericolosi sono evidenziati dei disegni (pittogrammi) su **fondo arancione** che indicano il **pericolo** derivante dall'uso del prodotto stesso.



### PRINCIPALI SIMBOLI DI PERICOLO

Simbolo	Descrizione	Consigli
<b>infiammabile</b> (F / F+) 	Prodotti che emettono vapori che con l'aria formano miscele che possono prendere fuoco facilmente.	Tenere il prodotto lontano da fonti di calore, scintille o fiamme.
<b>tossico</b> (T/T+) 	Prodotti che, anche in piccolissime quantità, possono provocare danni gravissimi se ingeriti, inalati o per contatto cutaneo.	Usare guanti, evitare schizzi e non inalare o ingerire il prodotto.
<b>nocivo</b> (Xn) 	Prodotti che, in caso di inalazione, ingestione o penetrazione cutanea, possono provocare gravi danni. La loro nocività è più bassa rispetto a quelli tossici.	Usare guanti, evitare di inalare o ingerire il prodotto.

<p><b>irritante (Xi)</b></p> 	<p>Prodotti che per contatto diretto, prolungato o ripetuto con la pelle o le mucose possono provocare reazioni infiammatorie.</p>	<p>Usare guanti, non inalare e ingerire il prodotto.</p>
<p><b>corrosivo (C)</b></p> 	<p>Prodotti che possono provocare ustioni a contatto con i tessuti vivi (della pelle).</p>	<p>Usare guanti, evitare schizzi e non inalare o ingerire il prodotto.</p>
<p><b>pericoloso per l'ambiente (N)</b></p> 	<p>Prodotti che possono provocare danni all'ambiente.</p>	<p>Seguire le dosi raccomandate.</p>

### ETICHETTE DEI DETERGENTI

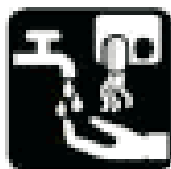
Sulle etichette sono riportate figure bianche su fondo scuro che illustrano i comportamenti da tenere per utilizzarli in modo sicuro. Queste immagini si trovano su tutte le confezioni, anche su quelle dei prodotti che non sono classificati pericolosi per legge.



Conservare in luogo sicuro, fuori dalla portata dei bambini.



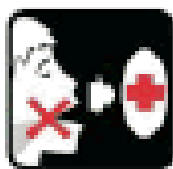
Evitare il contatto con gli occhi; se accade, lavare accuratamente con molta acqua.



Dopo essere venuto in contatto, sciacquare ed asciugare le mani.



Se la pelle è sensibile o danneggiata, evitare il contatto prolungato; sciacquare ed asciugare le mani dopo l'uso.



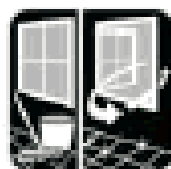
Non ingerire. Se succede non indurre il vomito; rivolgersi al medico.



Tenere il prodotto nel contenitore originale.



Non mescolare prodotti diversi, a meno che non sia indicato nell'etichetta.












Non usare prodotti molto volatili in stanze con bambini, anziani o animali domestici. Dopo l'uso aprire le finestre e ventilare la stanza.

## **NUOVI SIMBOLI DI PERICOLO**

Tra il 2010 e il 2015 i simboli di pericolo cambieranno gradualmente e saranno uguali in tutta Europa.

I nuovi simboli possono essere così descritti:

 <b>corrosivo</b>	 <b>gravi effetti</b>	 <b>tossico acuto</b>
 <b>effetti più lievi per la salute</b>	 <b>gas sotto pressione</b>	 <b>pericoloso per l'ambiente</b>
 <b>infiammabile</b>	 <b>ossidante</b>	 <b>esplosivo</b>

### PRODOTTI PIÙ COMUNI UTILIZZATI IN CASA

#### **AMMONIACA**

È usata per la pulizia di pavimenti, piastrelle e superfici. L'inalazione di piccole dosi provoca l'irritazione delle vie aeree e degli occhi. Se ingerita, anche in piccole quantità, comporta seri danni. A contatto con la pelle può provocare lesioni gravi.

Non conservare le bottiglie di ammoniaca vicino a quelle di acido muriatico, specie se non sono ben tappate.

#### **SODA**

Ha la capacità di sciogliere il grasso e si trova nei prodotti sgorganti per i lavandini e, in piccole concentrazioni, nei prodotti sgrassanti.

È corrosiva; durante l'uso indossare guanti. In caso di contatto con gli occhi e la pelle, risciacquare abbondantemente con acqua e consultare il medico.

#### **ACIDO MURIATICO**

È molto efficiente per la rimozione di depositi di calcare dovuti al ristagno o al gocciolamento di acqua. Se viene usato in concentrazioni superiori a quelle consigliate può provocare danni alle superfici più delicate.

È corrosivo e sviluppa gas irritanti; durante l'uso indossare i guanti ed evitare di respirare i vapori.

Non miscelare mai l'acido muriatico con la candeggina: si sviluppano gas tossici.

Non versare mai l'acqua sull'acido: si versa l'acido nell'acqua.

In caso di contatto risciacquare subito e abbondantemente con acqua.



### **IPOCLORITO DI SODIO**

È il disinfettante più comune. Si trova in commercio con i nomi di candeggina, varechina, ecc.. o come ingrediente di detergenti. Il suo potere contro i microbi si ha per contatto diretto, pertanto è bene lasciare agire per un tempo prolungato. Ha il vantaggio di essere poco pericoloso per l'ambiente rispetto ad altri disinfettanti, tuttavia va utilizzato con prudenza perché è incompatibile con alcune sostanze: con acidi (es. muriatico o prodotti anticalcari) sviluppa cloro gassoso, tossico per i polmoni; con ammoniaca genera un composto irritante (cloroammina).

È corrosivo nei confronti delle superfici metalliche: usarlo secondo le istruzioni e risciacquare abbondantemente le superfici dopo l'uso.

### **ACQUA OSSIGENATA**

È uno sbiancante e un disinfettante, anche se meno efficiente dell'ipoclorito.

Perde la sua efficacia se non è ben conservata e chiusa; non va usata se il contenitore è gonfio.

È uno degli ingredienti di detergenti per la pulizia (utili perché uniscono il potere pulente a quello disinfettante) e delle candeggine delicate per i tessuti: ricordarsi di maneggiarle con attenzione perché sviluppano cloro attivo, irritante.

### **SALI D'AMMONIO QUATERNARI**

Sono ingredienti di molti prodotti per la pulizia - disinfezione di ambienti domestici. Sono inodori, incolori e insapori.

Si consiglia di sciacquare bene le superfici perché questi composti non si alterano e possono venire a contatto con gli alimenti.

### MISURE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE

Al fine di evitare incidenti e rischi per la salute è necessario:

- **usare in modo corretto** i prodotti, secondo le istruzioni riportate sulla confezione;
- **non staccare** le etichette; leggerle attentamente prima dell'uso;
- **usare le giuste quantità**; non è vero che grandi quantità hanno effetti migliori;
- **non usare per scopi diversi** da quelli indicati nelle etichette perché i prodotti potrebbero risultare inefficaci o arrecare danni;
- **ridurre** al minimo la quantità e la varietà di prodotti usati;
- **evitare di accumulare scorte eccessive**: conservare insieme molti prodotti chimici (soprattutto se incompatibili tra loro) può essere origine di pericolo;
- **conservare** i prodotti in luogo sicuro, non raggiungibile da bambini o persone che potrebbero confonderli con prodotti commestibili;
- **proteggere le mani** con guanti impermeabili, lavarle molto bene dopo l'uso dei prodotti chimici e usare una crema idratante/protettiva;
- **non misurare** i prodotti con bicchieri usati per bere;
- **non travasare** i prodotti in altri contenitori;

- **non mescolare** tra loro prodotti diversi;
- **non mangiare, bere e fumare** durante le pulizie con prodotti chimici perché si potrebbe favorire un maggior assorbimento di prodotti tossici;
- **arieggiare** i locali dove si impiegano prodotti per la pulizia;
- **chiudere ermeticamente** i contenitori dopo l'uso e metterli al **loro posto**, evitando di lasciarli in giro per casa;
- **consultare il medico** in caso di problemi.



### **PRIMO SOCCORSO IN CASO DI CONTATTO ACCIDENTALE CON AGENTI CHIMICI**

In caso di contatto accidentale con prodotti pericolosi, occorre mantenere la calma e seguire le indicazioni riportate sull'etichetta, nei casi gravi chiamare rapidamente un Centro Antiveleni (CAV) o il 118.

#### **INGESTIONE**

In caso di ingestione accidentale, non provocare il vomito e non ostacolarlo se spontaneo.

Non somministrare nulla per bocca (ad esempio latte) a meno che non sia scritto sull'etichetta del prodotto. Contattare il più presto possibile il centro antiveleni più vicino.

#### **CONTATTO CUTANEO**

Il contatto delle sostanze pericolose con la pelle può provocare lesioni immediate (ustioni), oppure effetti a lungo termine dovuti all'assorbimento (allergici o irritanti).

La gravità del danno dipende dal tipo di sostanza, dalla sua concentrazione e dal tempo di contatto con la pelle.

Lavare velocemente ed abbondantemente con acqua. Se necessario, togliere i vestiti dalla zona colpita ed eventualmente contattare il medico.

#### **CONTATTO OCULARE**

Il contatto degli occhi con sostanze tossiche può provocare lesioni alla congiuntiva o alla cornea per la loro azione caustica o corrosiva.

In caso di contatto lavare gli occhi a palpebre aperte con una soluzione fisiologica sterile o con abbondante acqua corrente. È opportuno rivolgersi al medico.

### **INALAZIONE**

L'inalazione di sostanze tossiche, in ambienti chiusi, può provocare danni alla mucosa del tratto respiratorio o effetti sistemici (intossicazione generale) conseguenti all'assorbimento.

In caso di inalazione di prodotti tossici, arieggiare subito l'ambiente e allontanare l'infortunato dalla zona portandolo all'aria aperta o in una zona aerata.

Contattare quanto prima il centro antiveneni più vicino.

### E... I MEDICINALI?

Anche i farmaci sono prodotti da considerare pericolosi. In questo caso tenerli in disordine può essere molto pericoloso perché può portare ad assumere un farmaco sbagliato.

È importante seguire le istruzioni scritte nella confezione.

Le medicine vanno conservate correttamente in un luogo adatto e sicuro, per mantenere intatta la loro funzione. L'umidità, la luce e l'aria possono alterare alcune medicine. Sarebbe meglio conservarle in un cassetto o armadietto chiuso, non in cucina o in bagno.

Controllare sempre la data di scadenza e non assumere medicinali scaduti; alcuni farmaci, dopo la data di scadenza, possono divenire tossici.

Non gettare i farmaci scaduti nella spazzatura normale ma negli appositi contenitori che si trovano, ad esempio, presso le farmacie.



## **CHE COSA TENERE NELL'ARMADIETTO DELLE MEDICINE?**

- Un farmaco contro il dolore e la febbre;
- Una pomata per le ustioni;
- Ammoniaca per le punture di insetti;
- Un disinfettante a base di cloro o iodio;
- Una borsa per il ghiaccio da usare in caso di contusioni o traumi;
- Un termometro per la misurazione della febbre;
- Alcune siringhe sterili monouso;
- Qualche fiala monouso di soluzione fisiologica da usare in caso di contatto oculare con sostanze irritanti o lesive per gli occhi;
- Guanti monouso;
- Cerotti e garze

### IL RISCHIO DOVUTO A MOVIMENTI

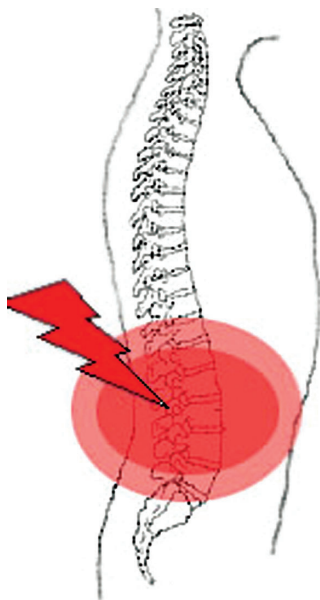
Le attività casalinghe o di assistenza a persone con difficoltà di movimento possono richiedere sforzi notevoli: può essere necessario sollevare pesi, fare movimenti ripetitivi e che richiedono impiego di forza e/o l'utilizzo di strumenti non adatti.

Tutte queste azioni possono causare danni a muscoli e articolazioni.



Il problema che si presenta più frequentemente è il “**mal di schiena**”: un dolore più o meno intenso che si localizza all'altezza delle vertebre lombari.

### PERCHÉ VIENE IL MAL DI SCHIENA?



La **colonna vertebrale** ha il compito di sostenere il corpo e concentra gli sforzi dovuti al sollevamento di pesi.

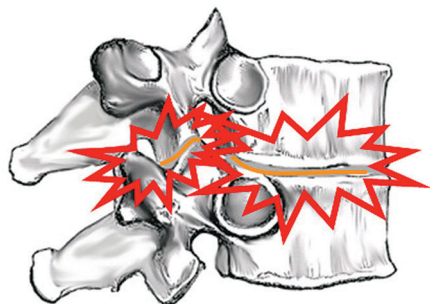
È formata da 32-35 vertebre; non è perfettamente diritta, ma presenta delle curve fisiologiche, che aiutano a scaricare il peso e ad ammortizzare il movimento.

Tra le vertebre si trovano i **dischi intervertebrali** che agiscono come cuscinetti elastici, ammortizzano gli urti, distribuiscono il peso..



... ma se il peso è eccessivo, o lo sforzo troppo violento, i dischi intervertebrali si possono danneggiare.

È proprio da questo danno che, nella maggior parte dei casi, ha origine il **mal di schiena**.



### CHE COSA CAUSA IL DOLORE?

I dischi sono costituiti da una guaina fibrosa al cui interno c'è una struttura elastica, il **nucleo polposo**, che ha il compito di ammortizzare gli sforzi.

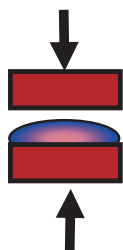
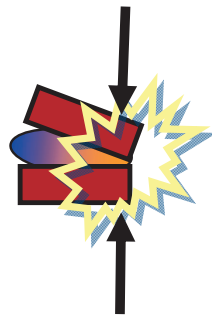
L'attività fisica intensa può caricare troppo peso sul disco, causando la rottura della guaina fibrosa, così come può avvenire in caso di cadute e urti. Nei casi più gravi dalla rottura fuoriesce parte del nucleo che può arrivare a comprimere le radici dei nervi spinali, causando un dolore intenso. Si parla in questo caso di **ernia del disco**.

Le posizioni fisse assunte per lungo tempo nelle attività quotidianamente svolte, sovraccaricano e mantengono compressi i dischi intervertebrali che possono degenerare e danneggiarsi anche gravemente. In questo modo la loro struttura si indebolisce, non sono più in grado di ammortizzare gli sforzi e le vertebre possono venire a contatto, danneggiandosi. Si parla in questo caso di **artrosi** della colonna vertebrale.

### COME EVITARE I DANNI ALLA COLONNA VERTEBRALE?

Il modo migliore per assorbire gli sforzi senza danno è mantenere la schiena naturalmente **diritta**, in qualsiasi condizione di posizione o di carico.

Se si piega la schiena quando si fa uno sforzo (raccogliendo oggetti, spostando pesi, sollevando persone ...) il disco intervertebrale viene compresso solo da una parte e si può danneggiare.



Con la schiena diritta il peso viene distribuito in modo uniforme sul disco intervertebrale, e si riduce il rischio di causare delle rotture.

Quando si raccoglie un oggetto da terra bisogna **piegare le gambe** e mantenere la schiena diritta, invece di tenere le gambe distese e la schiena curva.

Inoltre, gli oggetti pesanti vanno tenuti il più possibile vicino al corpo: se sono lontani lo sforzo richiesto è molto maggiore.

### I rischi sono maggiori quando:

- l'oggetto deve essere preso o lasciato lontano dal corpo (su uno scaffale distante, in alto ...);
- durante lo spostamento l'oggetto deve essere tenuto lontano dal corpo (è sporco, ha punte o spigoli pericolosi ...);
- si ruota il busto nello spostare l'oggetto (es.: lo prendo da uno scaffale alla mia destra e lo devo poggiare su un piano alla mia sinistra);
- l'oggetto da spostare è difficile da prendere (è morbido, irregolare, tende a scivolare, è caldo ...)

Si possono fare esercizi fisici per migliorare le condizioni della colonna e dei muscoli addominali che sono fondamentali per proteggere la colonna vertebrale.



### COME EVITARE I DANNI ALLA CERVICALE?

Anche il collo va mantenuto in una posizione corretta per evitare che ci possano essere danni alle vertebre cervicali. Molto spesso i muscoli sono tenuti contratti, per lo sforzo o per molti altri motivi (stanchezza, ansia, ...) e questo tiene le vertebre del collo in una posizione sbagliata. Per evitare i dolori alla cervicale il collo va disteso e riportato in posizione diritta rispetto al resto della schiena. Non vanno assunte e mantenute posizioni con la testa piegata in avanti.

In molti altri casi anche i muscoli contratti causano il dolore, che si estende al collo e alle spalle, e spesso anche alla parte alta della schiena. Anche il mal di testa può essere causato dalla contrazione dei muscoli del collo.

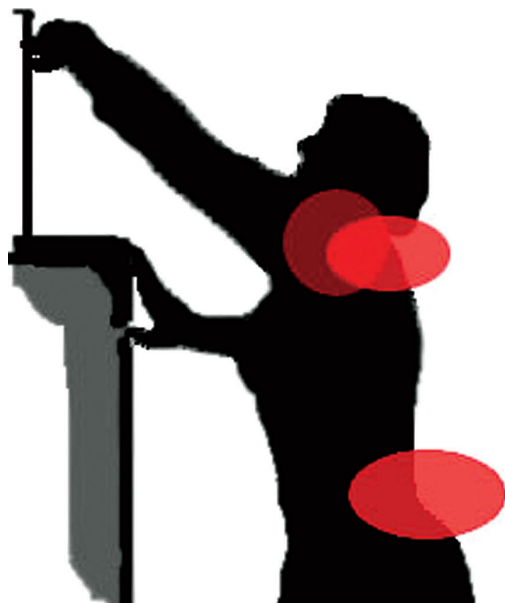
In questo caso è necessario rilassare i muscoli con esercizi adatti.

### E ALTRI DOLORI?

Fare lavori che portano le braccia in posizione scorretta a lungo può causare alla spalla tendiniti, dolori muscolari diffusi e, in casi particolari, artrosi.

Oltre al mal di schiena.

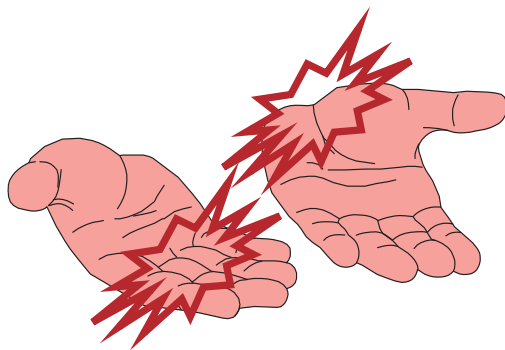
Ci sono molti tipi di dolori che possono essere causati da movimenti sbagliati: questi movimenti stirano le articolazioni e le strutture che le sostengono e le muovono.



### Tendiniti

Quando il dolore è causato da infiammazione dei tendini si parla di “tendinite”.

Può venire più comunemente alle mani (tendini delle dita), al polso, ai gomiti o alle spalle. Le cause sono spesso movimenti sbagliati e frequenti, fatti con sforzo eccessivo.



L'infiammazione dei tendini del polso causa la compressione dei nervi che scorrono nel “tunnel carpale”, causando l'omonima patologia.

Evitare di:

- Mantenere per molto tempo le braccia sollevate al di sopra delle spalle (pulizie in alto ...)
- Fare continui movimenti rotatori con il polso (stringere, avvitare ...)
- Fare movimenti che richiedono di portare il braccio in basso e indietro
- Dare colpi, fare movimenti molto veloci a lungo

### Dolori muscolari

Sono causati da sforzi intensi o continuati di particolari gruppi muscolari, che causano affaticamento e quindi dolore diffuso del gruppo di muscoli interessati.

In caso di sforzi intensi improvvisi possono verificarsi strappi, caratterizzati da un dolore molto intenso e localizzato dovuto a danni alla struttura del muscolo che richiede un periodo di riposo per poter guarire.

### COME AIUTARE LE PERSONE CON DIFFICOLTÀ DI MOVIMENTO (SENZA FARSI MALE)?

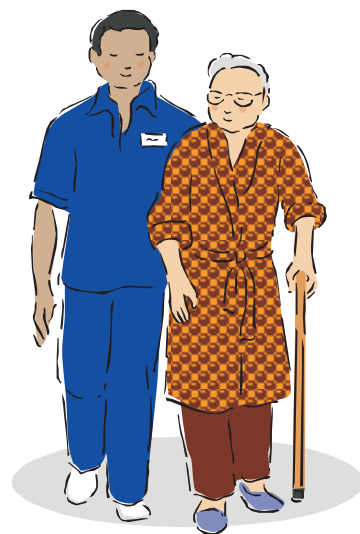
Muovere una persona non è come muovere un oggetto. È molto più difficile per varie ragioni:

- 1) La forma del corpo è irregolare
- 2) Non in tutti i casi c'è una presa sicura e comoda
- 3) Non si devono procurare danni alla persona

Ci sono vari tipi di pazienti/assistiti anziani, ad esempio quelli che:

- Hanno bisogno solo di qualche aiuto
- Sono in grado di muoversi con l'aiuto di bastoni o stampelle
- Non sono in grado di alzarsi in piedi da soli, ma possono aiutarsi, non camminano
- Non sono in grado di alzarsi in piedi, non sono in grado di aiutarsi, possono stare in carrozzella
- Sono immobilizzati a letto e non sono in grado di aiutarsi

Ogni caso ha una diversa difficoltà: le persone autonome vanno solo aiutate in particolari occasioni, mentre accudire un malato completamente immobile richiede una notevole preparazione tecnica e una buona conoscenza dell'anatomia, per muoverlo con facilità senza causargli dolore.



### DOV'È IL PERICOLO?



I movimenti più rischiosi:

- Sollevare una persona dal letto
- Aiutare una persona a mettersi a letto

Ma anche:

- Aiutare una persona ad alzarsi dalla posizione seduta
- Spostare una persona sul letto

### Qualche semplice regola

Per muovere in sicurezza una persona che non può farlo da sola, bisogna **portarsi vicino** il più possibile per fare meno sforzo e disporre di un **appoggio stabile e ampio** per evitare il rischio di cadere entrambi.

Bisogna usare soprattutto la forza delle gambe ed evitare di piegare la schiena. Inoltre per spostare o sollevare una persona si usano tipi di presa che permettono di non farla oscillare senza controllo.

Si può anche diminuire lo sforzo utilizzando sistemi che aiutano a prendere la persona con sicurezza, ma anche utilizzando mezzi meccanici come, ad esempio, le poltrone motorizzate e i letti con schienale sollevabile.

### Ad esempio:

Per spostare una persona a letto, appoggiarsi con un ginocchio sul letto è il modo migliore per avere in sicuro punto di appoggio, e non dover curvare troppo la schiena in avanti.

Per uno spostamento letto-carrozzina più facile, è meglio che i due punti siano alla stessa altezza, eventualmente sollevando la carrozzina con una pedana a lato del letto.

### DEVO FARE TUTTO DA SOLO?

Molti movimenti non si possono fare da soli, bisogna essere almeno in due. Per spostare dal letto una persona completamente immobile, o per sollevarla, in molti casi è necessario lavorare in coppia: o gli operatori si mettono ai due lati del letto, o uno muove le spalle e l'altro le gambe del paziente. È necessario un buon coordinamento tra le due persone.

Inoltre esistono molti ausili che possono essere utilizzati per movimentare delle persone costrette a letto o in carrozzella: vediamo alcuni.

**Trapezio:** si tratta di un maniglione triangolare sospeso al di sopra del letto, a cui la persona si può reggersi per sollevare la schiena. In altri casi anche una lunga stoffa legata ai piedi del letto può servire allo scopo.

**Teli scorrevoli:** di varie dimensioni, aiutano a spostare il paziente sul letto.

**Traversa con maniglie:** si tratta di un telo robusto con delle maniglie ai lati, su cui la persona è distesa o seduta: può servire per spostare una persona a letto o per aiutarla a sollevarsi in piedi dal letto o dalla carrozzella.

**Assette:** aiutano a far scivolare il paziente dalla carrozzella al letto e viceversa.

**Pedane:** per portare la carrozzina alla stessa altezza del letto.

**Cinture con maniglie:** per avere una presa sicura sulla persona da far alzare o sedere.



Esistono poi sistemi meccanici che permettono di sollevare una persona dal letto e spostarla alla posizione distesa o seduta, così come esistono letti meccanizzati, motorizzati o no, con sezioni che possono sollevarsi (schienale o piedi) per cambiare posizione alla persona a letto o facilitarne il movimento.



## **Centri antiveleni**

*elenco riportato sul sito del Ministero della salute*

[http://www.ministerosalute.it/servizio/documenti/centri\\_antiveleni.pdf](http://www.ministerosalute.it/servizio/documenti/centri_antiveleni.pdf)

- Centro Antiveleni - Azienda Ospedaliera  
“S.G. Battista” - Molinette di Torino  
Corso A.M. Dogliotti, 14 - Torino  
Tel.: 011 6637637
- Centro Antiveleni - Ospedale «Niguarda Cà Granda»  
Piazza Ospedale Maggiore, 3 - Milano  
Tel.: 02 66101029
- Centro Nazionale di Informazione Tossicologica -  
Fondazione Salvatore Maugeri - Clinica del Lavoro  
e della Riabilitazione  
Via A. Ferrata, 8 - Pavia  
Tel.: 0382 24444
- Servizio Antiveleni - Centro Interdipartimentale  
di Ricerca sulle Intossicazioni Acute  
Dip. di Farmacologia “E. Meneghetti”  
Università degli Studi di Padova  
Largo E. Meneghetti, 2 - Padova  
Tel.: 049 8275078
- Servizio Antiveleni - Servizio di Pronto Soccorso,  
Accettazione e Osservazione - Istituto Scientifico  
“G. Gaslini”  
Largo G. Gaslini, 5 - 16147 Genova  
Tel.: 010 5636245
- Centro Antiveleni - U.O. Tossicologia Medica  
Azienda Ospedaliera Careggi  
Viale G.B. Morgagni, 65 - Firenze  
Tel.: 055 4277238

- Centro Antiveleni Policlinico “A. Gemelli”  
Università Cattolica del Sacro Cuore  
Largo F. Vito, 1 - Roma  
Tel.: 06 3054343
- Centro Antiveleni - Istituto di Anestesiologia  
e Rianimazione - Università degli Studi di Roma  
“La Sapienza”  
Viale del Policlinico, 155 - Roma  
Tel.: 06 49970698
- Centro Antiveleni- Azienda Ospedaliera  
A. Cardarelli  
Via Cardarelli, 9 - Napoli  
Tel.: 081 7472870

## Riferimenti bibliografici

1. Comune di Schio - Il lavoro delle badanti, Vademecum ad uso delle famiglie
2. INAIL - Dati INAIL, Numero 7, Luglio 2007
3. ISPESL-INAIL: Casa dolce casa?
4. ISPESL: Quaderni per la salute e sicurezza - I biocidi, 2004
5. ISPESL: Quaderni per la salute e sicurezza - I detergenti, 2004
6. ISPESL: La casa e i suoi pericoli - 2002
7. Presidenza del Consiglio dei Ministri, Ministero della Salute - Pensiamo alla salute, 2005
8. Regione Liguria, Servizio Igiene Pubblica e Veterinaria - Casa sicura
9. Associazione Nazionale detergenti e specialità per l'industria e per la casa:  
<http://assocasa.federchimica.it/assocasa/>
10. Dipartimento del Vigili del Fuoco del Soccorso Pubblico e della Difesa Civile: Sicurezza in casa

[illegible]





