

*L'estiu, un moment oportú per augmentar la vigilància sobre els accidents domèstics*

## PREVENCIÓ DELS ACCIDENTS A LA LLAR

Agost 09.- L'accident no és una fatalitat, és un fet no previst que comporta greus conseqüències i que altera les nostres vides de forma sobtada. Aquestes conseqüències poden anar des d'una petita cremada fins a un greu traumatisme ossi. La majoria dels accidents es poden evitar si actuem sobre els diversos factors de risc. El primer que hem de fer és observar amb atenció el nostre entorn domèstic i mirar de detectar quins són els elements que poden intervenir en una accident a la llar. Sovint podem evitar accidents recol·locant elements de mobiliari, modificant la posició d'un endoll o canviant hàbits personals.

Hi ha diferents espais on es produeixen els accidents: la cuina, el bany, el menjador, el dormitori, i també a l'exterior, a l'escala de casa. En moments d'oci o pràctica d'esport cal no abaixar la guàrdia davant d'una possible lesió o accident.

Hi ha edats en les que els accidents són més freqüents: cal fer atenció especial a infants i persones grans. El 14% dels accidents registrats es produeixen entre la població infantil, i tenen una influència en la mortalitat entre els 0 i 15 anys que cal no menystenir. En el cas dels nens i nenes són riscos freqüents l'ofec, asfíxia per ingerir un objecte, caigudes i ferides causades pel foc.

Si es produeix l'accident no hem de perdre la calma, hem de demanar ajuda si és necessari i eliminar riscos derivats del propi accident (per exemple tancar les claus de pas del gas o l'aigua, desconnectar la xarxa elèctrica, etc.).

Cal tenir apuntat en un lloc de fàcil consulta els telèfons dels serveis d'assistència, emergències i familiars més pròxims. Una altra mesura pot ser col·locar aquest full en un lloc visible.

### La cuina

- Tenir present els riscos del foc i el gas: ventilar la cambra
- No cuinar amb el mànec de la paella enfora
- No cuinar amb roba inflamable i ampla
- Retirar de l'entorn del foc draps i productes inflamables
- Recipients amb líquids calents: vigilar si els movem, perquè poden vessar
- Les manyoples ajuden a evitar cremades
- Vigilar les caigudes: tenir els estris a mà per no haver d'enfilat-nos i col·locar una catifa anti-lliscant per si el terra es mulla o hi cau oli
- Els productes de neteja són perillosos, emmagatzemar-los amb cura i no conservar-los en altres envasos

### El bany

- No manipular aparells elèctrics amb les mans mullades
- No tenir aparells elèctrics prop dels espais d'aigua
- Si tenim estufa al bany, escalfar la cambra prèviament i desconnectar-la quan ens dutxem
- Vigilar la temperatura de l'aigua, sobretot amb els nens més petits
- Relliscades: podem evitar-les amb enganxines anti-lliscants i catifes de bany que no rellisquin
- Les persones de més edat estaran més segures si la banyera o dutxa té barres per agafar-s'hi, i fins i tot una cadira

**Al dormitori**

- No fumar al llit (en general a casa fer servir cendrers d'aigua)
- Calefactors i estufes lluny del llit i desconnectats a la nit
- No anar descalç
- Per evitar cops: deixar un espai suficient per entrar i sortir del llit, llum a la tauleta de nit (elèctric o de piles) (o bé tenir un interruptor a prop)
- Desconnectar l'aire condicionat a la nit o programar-lo adequadament

**Al menjador**

- No sobrecarregar els endolls amb lladres
- Estufes lluny de nosaltres
- Compte amb els cables tirats pel terra: poden provocar-nos una caiguda
- Enretirar objecte o mobiliari que ens impedeixi el pas lliure
- Catifes: ben fixades al terra i evitar que tinguin les puntes aixecades
- Si cal, demanar ajuda per fer les petites reparacions
- Tenir una bona il·luminació de la llar
- Ventilar adequadament els espais

**L'escala**

- Són freqüents les caigudes, que podem evitar instal·lant passamans als dos costats de l'escala i una barana de seguretat
- Llums i fins i tot enganxines fluorescents perquè ens hi veiem bé
- Mantenir els graons en bon estat (tires adhesives rugoses)
- Baixar a poc a poc i subjectant-nos
- Evitar que els nens agafin sols l'ascensor
- Fer parades i descansar als replans si hem de pujar molts pisos

**I amb els medicaments...**

- Tenir-los en un espai adient, lluny de l'abast dels nens petits
- Vigilar la data de caducitat
- Conservar els medicaments amb les seves capsos i fulls d'instruccions
- No prendre més quantitat de la que ens diu el metge
- Prendre els medicaments en un lloc ben il·luminat i fent atenció a la dosi
- Si cal, aprofitar els moments en què estem acompanyats per prendre la medicació
- Apuntar el que prenem i el que ja hem pres (o fer servir kits de dosificació)

Informació elaborada a partir dels materials creats per l'equip de salut comunitària de Ciutat Vella, Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB). Més informació: [www.aspb.cat](http://www.aspb.cat)