



## **Quanto è sicura la tua casa?**

Puoi contribuire a prevenire gli incidenti domestici rendendo la tua casa più sicura e migliorando la tua consapevolezza dei pericoli. La lista di controllo ti aiuta a "passare al setaccio" ogni locale della tua casa ed ad individuare le fonti di pericolo che spesso si scoprono in ritardo. Nella maggior parte dei casi potrai eliminarle facilmente. E tutto a vantaggio della tua sicurezza e di quella dei tuoi cari!

## **Come si compila la lista di controllo?**

Prenditi una mezzoretta!

Per rispondere alle domande basta apporre una crocetta nella rispettiva casella.

Se una domanda non ti riguarda passa a quella successiva e non conteggiare alcun punto.

Somma i punti ottenuti e annota il risultato nella rispettiva casella.

Per leggere la valutazione di sicurezza di ogni locale della tua casa vai all'ultima pagina.

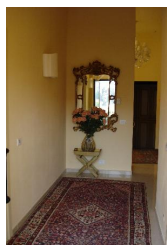
# Lista di controllo per abitare in sicurezza



## Accesso alla casa/al pianerottolo

### punteggio

domande	si	in parte	no
1.1 L'accesso alla porta principale è illuminato automaticamente di notte?	0		2
1.2 C'è una ringhiera o un corrimano che garantisce anche la sicurezza dei bambini?	0	1	2
1.3 I gradini non sono scivolosi nemmeno se umidi? Gli spigoli dei gradini sono ben visibili?	0	1	2
1.4 Tappeti e zerbini sono antisdrucchiolevoli?	0	1	2
1.5 I tappeti o la pavimentazione sono privi di punti (angoli rialzati, frange, ondulazioni) in cui si potrebbe inciampare?	0	1	2
<b>Totale</b>			



## 2. Zona giorno/corridoio

### punteggio

domande	si	in parte	no
2.1 L'illuminazione è sufficiente nelle zone di passaggio?	0	1	2
2.2 Tappeti e passatoie sono antisdrucchiolevoli?	0	1	2
2.3 I tappeti o la pavimentazione sono privi di punti (angoli rialzati, rigonfiamenti) in cui si potrebbe inciampare?	0	1	2
2.4 I locali sono sgombri da cavi, fili del telefono, cestini e altri oggetti che potrebbero ostacolare il passaggio?	0	1	2
2.5 I mobili alti e stretti (ad es. librerie) sono fissati alla parete in modo da evitare ribaltamenti?	0	1	2
2.6 I punti in cui vi è un rischio di caduta sono protetti da una ringhiera/un parapetto?	0	1	2
2.7 Riponi sempre i medicinali fuori dalla portata dei bambini?	0	1	2
2.8 Lasci candele accese solo in presenza di qualcuno che possa sorvegliarle?	0	1	2
<b>Totale</b>			



## 3. Cucina

### punteggio

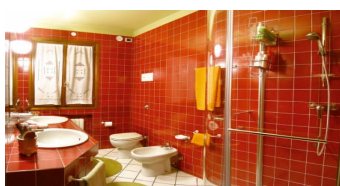
domande	si	in parte	no
3.1 Il piano di lavoro è ben illuminato?	0	1	2
3.2 Pulisci immediatamente il pavimento quando rovesci qualcosa?	0		2
3.3 Riponi sempre detersivi e altri prodotti chimici fuori dalla portata dei bambini?	0		2
3.4 Conservi i prodotti liquidi sempre nelle confezioni originali?	0	1	2
3.5 Disponi sempre le pentole in modo che il manico non sporga dal bordo del piano di cottura?	0		2
3.6 Usi una barriera di protezione per fornelli se hai bambini piccoli in casa?	0		2
3.7 Tieni una coperta antincendio a portata di mano?	0	1	2
3.8 Usi una scaletta solida per raggiungere i ripiani più alti?	0	1	2
3.9 Indossi calzature comode con tacco basso e suola antisdrucchiolevole?	0	1	2
<b>Totale</b>			



#### 4. Camera da letto

#### punteggio

domande	si	in parte	no
4.1 Puoi spegnere e accendere la luce anche stando a letto?	0		2
4.2 Tieni una torcia funzionante a portata di mano?	0	1	2
4.3 Conservi eventuali armi e munizioni fuori dalla portata dei bambini?	0	1	2
4.4 In caso di emergenza puoi telefonare anche dal letto?	0	1	2
4.5 Hai un rivelatore di fumo a batterie in camera o almeno davanti alla porta?	0	1	2
<b>Totale</b>			



#### 5. bagno

#### punteggio

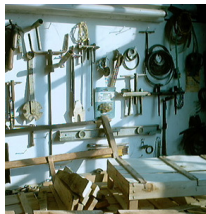
domande	si	in parte	no
5.1 I tappeti del bagno hanno un retro antiscivolo o un sottotappeto?	0		2
5.2 Il pavimento è antiscivolo anche se umido?	0		2
5.3 La vasca da bagno e la doccia hanno un fondo o un tappetino o strisce antiscivolo?	0	1	2
5.4 Le prese nella zona bagno sono protette da salvavita?	0		2
5.5 Riponi cosmetici e medicinali fuori dalla portata dei bambini?	0		2
5.6 Puoi prendere facilmente gli asciugamani dalla vasca e dalla doccia?	0		2
5.7 In bagno usi solo radio a batteria?	0		2
5.8 Usi l'asciugacapelli solo davanti al lavandino o alla vasca vuoti e con i rubinetti chiusi?	0		2
5.9 Stacchi la spina dell'asciugacapelli e del rasoio quando non li usi?	0	1	2
5.10 La temperatura massima dell'acqua calda è limitata a 55°C?			
<b>Totale</b>			



#### 6. Cantina/lavanderia

#### punteggio

domande	si	in parte	no
6.1 Scale e locali sono ben illuminati?	0	1	2
6.2 La scala che conduce in cantina è sgombra da oggetti nei quali si potrebbe inciampare?	0		2
6.3 La scala è munita di una ringhiera/un corrimano?	0		2
6.4 Il pavimento della lavanderia è antiscivolo anche se umido?	0		2
6.5 Riponi detersivi e pesticidi fuori dalla portata dei bambini?	0		2
<b>Totale</b>			



## 7. Locale hobby

### punteggio

domande	si	in parte	no
7.1 Il locale è ben illuminato?	0	1	2
7.2 Il pavimento è sgombro da attrezzi, cavi e altri oggetti nei quali si potrebbe inciampare?	0	1	2
7.3 Riponi pitture, lacche, diluenti e altri prodotti chimici fuori dalla portata dei bambini?	0	1	2
7.4 Le prese sono munite di salvavita?	0	1	2
7.5 Leggi sempre le istruzioni per l'uso prima di utilizzare un apparecchio che hai appena acquistato?	0	1	2
7.6 Indossi sempre gli occhiali di protezione quando svolgi dei lavori che potrebbero danneggiare la vista?	0	1	2
7.7 Quando utilizzi una sega circolare o a nastro applichi sempre uno "spingitoio"?	0	1	2
7.8 Tieni una cassetta di pronto soccorso a portata di mano (cerotti, garze, disinfettante)?	0		2
<b>Totale</b>			



## 8. Giardino

### punteggio

domande	si	in parte	no
8.1 Quando lavori in giardino indossi scarpe comode, solide, con un buon profilo?	0	1	2
8.2 Usi solo scale sicure e in buono stato?	0	1	2
8.3 Quando lavori con apparecchi elettrici come il tosaerba o il tosasiepi usi l'apposito avvolgicavo con salvavita?	0	1	2
8.4 Tieni i bambini piccoli lontano dagli apparecchi a motore?	0	1	2
8.5 Il bidone dell'acqua è munito di un coperchio a prova di bambino?	0		2
8.6 Riponi gli attrezzi da giardino in modo che nessuno possa incespicarvi?	0	1	2
8.7 Controlli regolarmente l'altalena, lo scivolo e le strutture per l'arrampicata?	0	1	2
<b>Totale</b>			

## Valutazione

Per capire fino a che punto la tua casa è sicura, confronta i punteggi dei singoli locali con i valori indicati nella tabella.

spazio	Livello di sicurezza A	Livello di sicurezza B	Livello di sicurezza C
accesso casa/pianerottolo	0-3	4-6	7-10
zona giorno/	0-4	5-9	10-16
cucina	0-4	5-10	11-18
camera da letto	0-3	4-5	6-8
zona bagno	0-5	6-12	13-20
cantina/lavanderia	0-3	4-5	6-10
locale hobby	0-4	5-8	9-15
giardino	0-4	5-10	11-14

### Livello di sicurezza A

Congratulazioni! La tua casa è molto sicura e la tua consapevolezza dei pericoli ottima. Comunque fai regolarmente un controllo.

### Livello di sicurezza B

La tua casa cela alcune fonti di pericolo che sarebbe opportuno eliminare. Dovresti essere un po' più consapevole dei pericoli.

### Livello di sicurezza C

La tua abitazione presenta un basso livello di sicurezza e non sei consapevole dei pericoli. Dovresti porvi rimedi

Tratto da Upi.ch - Ufficio Svizzero Prevenzione Infortuni e Epicentro

a cura del Dipartimento di Prevenzione ASLCN2 – Area Promozione ed Educazione alla Salute- dott.sa Carla GEUNA