



ECAI

Il Codice Europeo Contro Gli Incidenti

Semplici messaggi per rendere la vita di ogni giorno più sicura

E. Petridou, E. Germeni, A. Dinapogias, E. Manti, A. Tsirigoti

In collaborazione con i partner del progetto APOLLO:

M. Barrow, M. Benyi, S. Scavo Gallagher, K. Kuhn, E. Negri,
D. Kendrick, M. Segui Gomez, G. Masanotti, Y. Rahim.

Il Codice Europeo Contro gli Incidenti (ECAI)

Sviluppato nel contesto del progetto APOLLO
"Strategie e Buone Pratiche per La Riduzione degli Incidenti".
Sotto gli auspici del DG-SANCO nell'ambito del Programma di
Salute Pubblica della Comunità Europea

Sviluppato da: Center for Research & Prevention of Injuries (CEREPRI)
Department of Hygiene, Epidemiology and Medical Statistics
School of Medicine, Athens University
GREECE

Luglio 2008

Il testo può essere riprodotto
integralmente o parzialmente,
a patto che venga citato il titolo
della pubblicazione e l'indirizzo
dell'editore.

ISBN 978-960-89383-5-9

Telephone: +30 210 746 2187

Fax: +30 210 746 2105

E-mail: apollo@med.uoa.gr

Indice >>

INTRODUZIONE

- | | |
|---|----|
| 1. MESSAGGIO 1: GUIDA IN SICUREZZA | 1 |
| 2. MESSAGGIO 2: COMPORTATI IN MODO SICURO SULLA STRADA | 2 |
| 3. MESSAGGIO 3: PREVIENI LE CADUTE | 3 |
| 4. MESSAGGIO 4: PROTEGGITI DAGLI AVVELENAMENTI ACCIDENTALI | 4 |
| 5. MESSAGGIO 5: CONOSCI I PERICOLI DEL FUOCO | 5 |
| 6. MESSAGGIO 6: AFFRONTA L'ACQUA IN SICUREZZA | 6 |
| 7. MESSAGGIO 7: FAI SPORT IN SICUREZZA | 7 |
| 8. MESSAGGIO 8: USA PRODOTTI SICURI | 8 |
| 9. MESSAGGIO 9: LAVORA IN SICUREZZA | 9 |
| 10. MESSAGGIO 10: SII CONSCIO DEI RISCHI DI ALCOOL,
DROGHE E FARMACI | 10 |

IL CODICE EUROPEO CONTRO GLI INCIDENTI

Semplici messaggi per rendere la vita di ogni giorno più sicura

Questo codice contiene una serie di messaggi per prevenire gli incidenti non intenzionali. Seguire questi messaggi può salvare la tua vita, o la vita di chi ti sta intorno.

Questo codice è basato su quello che si sa sulla prevenzione degli incidenti. Può chiederti di pensare e agire in modo diverso. Il vantaggio può consistere in più anni di vita in salute per te e gli altri.

Gli incidenti non intenzionali sono un importante rischio per la salute e il benessere nella vita di ogni giorno, indipendentemente dalla tua età, sia che tu lavori o viaggi, che tu sia fuori o dentro casa. Molti incidenti si possono prevenire; non sono causati dalla sfortuna o eventi casuali che sono fuori dal tuo controllo. Tu puoi fare molto per rendere la tua vita più sicura.

Tu puoi promuovere la sicurezza per te stesso e per i tuoi cari sapendo di più su come accadono gli incidenti, imparando come gestire i rischi e adottando comportamenti sicuri nella vita di ogni giorno.

>> guida in sicurezza

Dato di fatto: Guidare richiede la tua totale attenzione; le distrazioni possono uccidere.

COSA PUOI FARE

Minimizza le distrazioni quando guidi: evita di usare il telefono cellulare, bere, fumare, o mangiare.

Alcool e guida non si combinano. Se hai bevuto alcool, usa i mezzi pubblici o fai guidare un guidatore designato. Se esci con altri, decidete in anticipo chi berrà bevande analcoliche e si occuperà di riportare tutti a casa in modo sicuro.

Ricorda che fatica e sonnolenza rallentano le tue reazioni e aumentano il rischio di incidenti. Durante i viaggi lunghi fai delle pause almeno di 15 minuti ogni due ore.

Segui il codice della strada, adatta la velocità alle circostanze e mantieni la distanza di sicurezza dal veicolo che ti precede. Ricorda che sei alla guida di un mezzo potente che può ledere e uccidere gli utenti vulnerabili della strada (pedoni, ciclisti, motociclisti ecc.).

Stai calmo e non lasciarti provocare dagli altri utenti della strada, non guidare in modo aggressivo.

Adatta la tua guida alle condizioni del tempo e della strada.

Se sei un guidatore inesperto, considera la possibilità di portare con te un guidatore più esperto.

>> comportati in modo sicuro sulla strada

Dato di fatto: Tu puoi minimizzare i rischi di tutti, puoi aiutare te stesso e gli altri utenti della strada ad evitare gli incidenti.

Assicurati di conoscere e seguire il codice della strada.

Indossa le cinture di sicurezza in tutti i viaggi, anche quelli brevi. Assicurati che tutti indossino le cinture di sicurezza nella tua automobile, sia sui sedili posteriori che anteriori. Ricorda che le cinture vanno usate anche se il tuo veicolo è munito di airbags.

Metti sempre i bambini nel sedile posteriore. Impara le norme per il trasporto dei bambini: essi necessitano di un seggiolino adatto alla loro età e dimensione, assicurato alla vettura in modo appropriato. Leggi le istruzioni fornite dal costruttore.

Indossa sempre il casco in motocicletta, in bicicletta o a cavallo. Assicurati che rispetti le norme di sicurezza. I caschi

possono essere inutili se non sono della misura giusta, e indossati in modo appropriato. Assicurati che i caschi dei tuoi figli siano indossati correttamente.

Indossa vestiti chiari, fluorescenti o riflettenti quando sei in motocicletta, bicicletta o a cavallo. Usa le luci per essere visto oltre che per vedere.

Anche come pedone cerca di renderti visibile. Cammina sul marciapiede e attraversa sulle strisce/attraversamenti pedonali, quando disponibili. Se sei sul bordo della strada, cammina avendo il traffico di fronte.

Insegna ai tuoi bambini come attraversare la strada e fai pratica con loro. Ricorda che tu sei un modello per i tuoi figli.

3 >> preveni le cadute

a. Prevenzione delle cadute negli anziani

Dato di fatto: Le cadute sono un killer, specialmente per le persone anziane, ma possono essere prevenute con programmi di esercizio fisico, un uso più sicuro delle medicine, controlli regolari della vista e rendendo la casa più sicura.

COSA PUOI FARE

Riduci il tuo rischio di cadute a casa per esempio con una buona illuminazione, installando un corrimano su entrambi i lati delle scale e nel bagno, utilizzando tappetini antiscivolo nel bagno e tappeti che non scivolino sul pavimento in tutta la casa. Togli gli ostacoli dal passaggio e riponi le cose in modo che siano facilmente accessibili.

Fai valutare la sicurezza della tua casa da un esperto, e esegui le modifiche che ti suggerisce.

Indossa scarpe con soles antiscivolo e evita le calzature che calzino male e che potrebbero farti inciampare.

Fai dell'esercizio fisico regolare per mantenerti in forma e ridurre il tuo rischio di cadute. Considera l'opportunità di seguire dei programmi di esercizio fisico rivolti ad aumentare la forza muscolare e scheletrica e migliorare l'equilibrio e la flessibilità; ricorda che questi esercizi possono essere adattati alle tue esigenze specifiche.

Fatti fare una revisione periodica dei medicinali che assumi, e segui le istruzioni del tuo medico; ricorda che alcuni medicinali possono aumentare il rischio di caduta.

Fai dei controlli regolari della vista e correggi i problemi visivi.

b. Prevenzione delle cadute nei bambini

Dato di fatto: Le cadute sono una delle principali cause di incidenti nei bambini.

Riduci i rischi in casa usando fermi per le finestre, e grate di sicurezza in cima e in fondo alle scale. Tieni sedie, culle e altro mobilio lontano dalle finestre. Ricorda che i giarelli possono essere pericolosi e non sono raccomandati. Usa le cinture di protezione sui seggioloni, fasciatoi e in tutti i prodotti che ne sono provvisti.

Vigila sempre i bambini quando giocano con le attrezzature dei parchi giochi. Assicurati che giochino su superfici appropriate e con equipaggiamento adatto alla loro età.

4

>> proteggiti dagli avvelenamenti accidentali

Dato di fatto: Gli avvelenamenti accidentali sono molto più comuni di quanto si pensi; uccidono e ledono migliaia di persone ogni anno, ma sono facilmente prevenibili.

COSA PUOI FARE

Tieni i prodotti pericolosi lontano dai bambini: usa chiusure di sicurezza per i bambini, ma ricorda che non sono sicure al 100%. Conserva i prodotti in modo sicuro sotto chiave o fuori dalla portata dei bambini.

Ricorda che molti prodotti sono potenzialmente pericolosi, per esempio prodotti per la pulizia della casa, medicine, antigelo e pesticidi. Conserva questi prodotti nelle loro confezioni originali.

Conserva i prodotti alimentari separati dagli altri. Leggi sempre le istruzioni di uso e conservazione dei prodotti. In caso di avvelenamento, leggi l'etichetta sulla confezione, che spesso dà indicazioni importanti di primo soccorso.

Tieni un numero di emergenza vicino al telefono da chiamare in caso di sospetto avvelenamento.

5

>> conosci i pericoli del fuoco

Dato di fatto: L'80% delle morti per incendio sono dovute a incendi domestici; impara come prevenirli.

COSA PUOI FARE

Installa un rilevatore di fumo in casa e controllane regolarmente il funzionamento.

Evita di fumare in camera da letto o altre aree della casa quando sei assonnato o dopo aver bevuto alcolici.

Conserva fiammiferi, accendini e altro materiale infiammabile fuori dalla portata dei bambini.

Procurati un estintore e impara ad usarlo. Affronta personalmente solo gli incendi più piccoli: il tuo primo pensiero deve sempre essere di chiamare i vigili del fuoco.

Fai un piano di evacuazione in caso di incendio e provalo, così che tutti in casa sappiano come uscire e dove si trova il punto di incontro in caso di incendio.

6 >> affronta l'acqua in sicurezza

Dato di fatto: Imparare a nuotare è importante, ma non è abbastanza; segui le pratiche di sicurezza in acqua e vigila attivamente sui bambini.

COSA PUOI FARE

Impara a nuotare – assicurati che ai bambini sia insegnato già in età precoce da istruttori qualificati.

Indossa giubbotti di salvataggio appropriati per tutti gli sport praticati in acqua aperta.

Sappi che molti bambini annegano in acque basse, come piscine per bambini, vasche da bagno o secchi.

Insegna al tuo bambino come essere sicuro in acqua e vicino ad essa. Vigila attivamente sul tuo bambino. Non delegare la supervisione di tuo figlio ad altri bambini.

Ricorda che le piscine possono essere pericolose se non sono munite di una recinzione antiscavalamento e con un cancello autochiudente. Insisti per gli stessi standard in ogni piscina privata frequentata dai tuoi bambini.

Fai un corso per imparare a rianimare una vittima di annegamento.

>> fai sport in sicurezza

Dato di fatto: Gli incidenti sportivi stanno aumentando così rapidamente che potrebbero diventare presto il tipo più comune di incidente trattato in ospedale.

COSA PUOI FARE

Assicurati che tu e il tuo bambino indossiate i dispositivi di sicurezza appropriati; controlla le condizioni di tali dispositivi e dell'area sportiva.

Informati sulle raccomandazioni e norme di sicurezza specifiche per lo sport che pratichi e seguile. Assicurati che gli altri partecipanti facciano lo stesso.

Fai esercizi di riscaldamento muscolare per almeno cinque minuti, prima di praticare uno sport.

Sii realista riguardo alle tue prestazioni fisiche e non andare oltre i tuoi limiti.

Incoraggia tuo figlio a partecipare a sport organizzati con istruttori qualificati, istruiti nella prevenzione, nel riconoscimento e nel soccorso immediato degli infortuni.

8

>> usa prodotti sicuri

Dato di fatto: La maggior parte dei prodotti soddisfa degli alti standard di sicurezza, ma ci sono delle eccezioni letali sul mercato.

COSA PUOI FARE

Usa i prodotti per l'utilizzo e il gruppo di età a cui sono destinati e adeguati in caso di ritiro dal mercato o avvisi di pericolo.

Seleziona i prodotti che soddisfano gli standard di sicurezza e segui le raccomandazioni riportate sul manuale o sull'etichetta.

Quando scegli un giocattolo, considera l'età e lo sviluppo del bambino, evita giocattoli piccoli o con piccole parti rimovibili che possono costituire un rischio letale di soffocamento per i bambini sotto ai tre anni.

Insegna ai bambini più grandi a tenere i loro giochi fuori della portata dei fratelli più piccoli.

Controlla regolarmente che i giocattoli non siano danneggiati, o presentino potenziali pericoli come bordi appuntiti. Elimina immediatamente i giocattoli rotti, e assicurati che altri bambini non se ne possano appropriare.

>> lavora in sicurezza

Dato di fatto: La maggioranza dei lavoratori sono ben protetti dalla legislazione sul lavoro, ma devi essere conscio dei tuoi diritti e partecipare attivamente a migliorare la sicurezza del luogo di lavoro.

COSA PUOI FARE

Leggi le informazioni sulla sicurezza fornite dal datore di lavoro e segui le regole antinfortunistiche. Conosci i rischi così da evitare danni.

Proteggi te stesso e gli altri utilizzando le necessarie procedure, attrezzature e dispositivi di sicurezza. Leggi le istruzioni per il loro uso.

Partecipa attivamente alla formazione sulla sicurezza nel tuo luogo di lavoro.

Indossa in modo appropriato

l'equipaggiamento antinfortunistico personale: protezioni oculari, abbigliamento speciale, inclusi guanti, cinture, caschi, scarpe o tutto ciò che è richiesto dal tuo lavoro per minimizzare i danni in caso di incidente.

Prendi parte attiva nell'eliminare i rischi dal luogo di lavoro. Se individui un nuovo rischio, o un malfunzionamento nelle procedure di sicurezza, comunicalo al datore di lavoro.

ASSICURATI CHE IL TUO DATORE LAVORO:

Possieda una valutazione dei rischi alla sicurezza e alla salute nel luogo di lavoro (inclusi quelli relativi a gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari) e te li abbia spiegati.

Prenda e spieghi le appropriate misure di protezione e, se necessario, fornisca ogni equipaggiamento antinfortunistico e formazione necessari.

Fornisca adeguata supervisione e formazione relative a salute e sicurezza, inclusa una formazione di base per i lavoratori nuovi o inesperti.

Tenga un elenco degli incidenti occupazionali che abbiano reso un lavoratore inabile al lavoro per più di tre giorni e ti abbia informato su come segnalare un incidente occupazionale.

Rediga rapporti sugli incidenti occupazionali accaduti ai lavoratori per le autorità competenti e in accordo con le normative e/o pratiche nazionali.

10

>> sil conscio dei rischi di alcool, droghe e farmaci

Dato di fatto: Alcool, droghe e farmaci alterano la percezione e aumentano il rischio di incidenti.

COSA PUOI FARE

Sii realista su quanto a lungo l'alcool permane nel tuo organismo. Anche bassi livelli di alcool possono aumentare il tuo rischio di tutti i tipi di incidenti e possono anche limitare la tua capacità di vigilare sui bambini. Se hai assunto alcool cerca di evitare attività che potrebbero essere dannose.

Applica le stesse regole di sicurezza dell'alcool per le droghe e per i farmaci - sia prescritti che da banco - che possono alterare la tua percezione e aumentare il rischio di incidenti. Non mischiare alcool e farmaci, compresi quelli da banco.

Una eccessiva assunzione può causare avvelenamento da alcool che può essere letale. Evita il "binge drinking", cioè l'assunzione di 5 o più bicchieri di seguito, e non eccedere le dosi di alcool raccomandate.



Il Codice Europeo Contro Gli Incidenti

ECAI

European Code
Against Injuries

Traduzione: E. Negri Eva, Dr, Dipartimenti Epidemiologia, Lab. Metodi Epidemiologici
Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri" Milano

