



## Quanto è sicura la tua abitazione? Sicurezza sotto la lente per prevenire le cadute

Ogni anno si verificano oltre 260 000 infortuni in ambito domestico. In quasi la metà dei casi si tratta di cadute. Vale quindi la pena fare un controllo per individuare eventuali pericoli e rendere più sicuro lo spazio abitativo. Per ridurre il rischio di caduta bastano alcune semplici misure.

Il consiglio forse più scontato è eliminare gli ostacoli in cui potresti inciampare. Togli quindi cavi, scarpe, giocattoli e altri oggetti sparsi sul pavimento.

Lo stesso vale per le scale. Infatti, proprio qui un inciampo può avere conseguenze particolarmente dolorose. Le pile di carta vecchia e simili non dovrebbero essere lasciate sulle scale. Gli appositi mobili sono decisamente più adatti come superficie d'appoggio.

A proposito: anche i tappeti possono essere pericolosi. Usa sottotappeti per non farli scivolare; si trovano, ad esempio, nei centri fai-da-te.

Anche il prossimo consiglio ti risparmierà cadute da inciampo: applica strisce antiscivolo sui bordi anteriori dei gradini. Migliorano la presa e rendono i gradini più visibili.

Esistono nastri antiscivolo anche per docce e vasche da bagno. Per una protezione capillare, sono disponibili nastri antiscivolo.

### I consigli principali

- Elimina gli ostacoli in cui potresti inciampare
- Assicura una buona illuminazione in casa
- Non usare le scale come piano d'appoggio
- Applica **strisce antiscivolo**: nella vasca da bagno, nella doccia e sui gradini
- Utilizza i **sottotappeti**

Infine, una buona illuminazione rende la casa altrettanto più sicura, ti aiuterà a riconoscere meglio i pericoli e a evitare brutte cadute: utilizza quindi lampadine più potenti. È molto importante anche per le scale. Ma attenzione: le lampade non devono risultare abbaglianti.

Su [upi.ch/arredare-la-casa-a-prova-di-caduta](https://www.upi.ch/arredare-la-casa-a-prova-di-caduta) trovi maggiori consigli di sicurezza per evitare le cadute in casa.

