

Berna, 15 novembre 2022

Comunicato stampa

Mittente	Ufficio Media UPI
Telefono	+41 31 390 21 21
E-mail	media@upi.ch
Informazioni	upi.ch/media

Barometro della sicurezza Casa e tempo libero

Molti infortuni, scarsa consapevolezza dei pericoli

Nel complesso, gli infortuni a casa e nel tempo libero sono più numerosi rispetto a quelli registrati sulle strade e nello sport, e la tendenza è al rialzo. Eppure siamo poco consapevoli dei rischi cui siamo esposti tra le mura domestiche. Con il primo barometro della sicurezza Casa e tempo libero, l'UPI ha analizzato l'andamento infortunistico degli ultimi dieci anni. I risultati permetteranno di definire le priorità in materia di prevenzione e di sfruttare in modo ottimale le risorse disponibili.

A casa e nelle sue immediate vicinanze si verificano più infortuni che sulle strade e nello sport. Ad essere più esposte a questo rischio sono le persone che trascorrono molto tempo in casa come i bebè e i bambini sotto i quattro anni da un lato e gli adulti sopra i 64 anni dall'altro.

Con il primo barometro della sicurezza nell'ambito casa e tempo libero, l'UPI fa luce sui punti più critici. Ogni anno gli infortuni di gran lunga più frequenti sono quelli che si verificano proprio dove ci sentiamo più al sicuro: tra le mura di casa. Gli infortuni gravi in bagno, per esempio, superano in numero gli incidenti automobilistici. Per fare un altro esempio, la grande maggioranza dei morti e dei feriti gravi nell'ambito casa e tempo libero è riconducibile a una caduta (81%). Ad essere particolarmente esposte al rischio di riportare ferite gravi o letali a seguito di una caduta sono le persone anziane.

Ridurre il rischio di caduta: montare maniglie in bagno, usare il corrimano, allenarsi

Oltre all'andamento infortunistico, il primo barometro della sicurezza nell'ambito casa e tempo libero ha analizzato come la popolazione si protegge dai rischi e vi si espone. Il corrimano permette ad esempio di ridurre il rischio di cadere sulle scale. Tuttavia il 18% delle persone tra i 64 e gli 85 anni e il 27% di quelle tra i 17 e i 25 anni non lo usano. Inoltre solo in una minoranza delle abitazioni in cui vivono persone anziane vi sono strisce antiscivolo (36%) e maniglie nella vasca da bagno e nella doccia (45%).

Oltre ai provvedimenti per rendere la propria abitazione più sicura, una misura efficace per ridurre il rischio di caduta e rimanere mobili in età avanzata è l'allenamento. Alle persone di più di 50 anni, l'UPI raccomanda di allenare la forza e l'equilibrio 3 volte 30 minuti alla settimana, di cui almeno una sotto la guida di un'istruttrice o un istruttore. Circa la metà degli adulti anziani (56%) indica di allenare in media una volta alla settimana l'equilibrio e la forza delle gambe. Sono tuttavia pochi (22%) quelli che lo fanno regolarmente, per la durata raccomandata e con un'istruttrice o un istruttore. Insieme a organizzazioni partner, l'UPI promuove da anni l'allenamento mirato nella terza età. Il sito camminare-sicuri.ch propone esercizi e corsi certificati.

Visione zero per i bambini

Le cause più frequenti di infortunio mortale tra i bebè e i bambini sotto i quattro anni sono il soffocamento e l'annegamento. Gli adulti non sono sufficientemente consapevoli del loro obbligo di sorvegliare sempre i bambini piccoli quando si trovano ad esempio nella vasca da bagno. L'UPI offre sostegno ai genitori e ad altre persone di riferimento con la piattaforma OUUPS! che contiene consigli utili per la vita di tutti i giorni. Nei prossimi anni l'UPI intensificherà ulteriormente le attività di prevenzione per questo target.