

BENVENUTI AL MONDO! IMPARIAMO A PROTEGGERLI

CAMBIA LA TUA CASA A SUA MISURA



Piano Regionale della Prevenzione degli incidenti stradali e domestici



**REGIONE
LAZIO**



SISTEMA SANITARIO REGIONALE

**ASL
ROMA 5**

INTRODUZIONE

Nella complessa trama della vita moderna, gli incidenti rappresentano nodi critici che legano la nostra sicurezza individuale al tessuto della società. Questo opuscolo si addentra nell'universo degli incidenti, sia sulle strade che tra le mura domestiche, svelando la loro imprevedibilità e l'impatto duraturo che esercitano sulle nostre vite.

Gli incidenti stradali, spesso innescati da distrazioni o eccesso di velocità, recano conseguenze che vanno oltre i danni materiali, colpendo duramente famiglie e comunità intere.

Parallelamente, gli incidenti domestici, scaturiti da momenti di disattenzione, possono alterare il nostro quotidiano in un istante.

In entrambi i contesti, l'adozione di precauzioni e la consapevolezza del rischio giocano un ruolo cruciale nella prevenzione.

Questa riflessione ci guida verso una maggiore responsabilità, spingendoci a essere agenti attivi nella costruzione di ambienti sicuri e a tessere legami che proteggano noi stessi e coloro che amiamo.

Massimiliano De Paolis

Alberto Perra

Hanno contribuito alla stesura:

Alessio Abbondanzieri
Dirigente Medico - Servizio Igiene Sanità Pubblica

Maura Coia
Dirigente Medico - Servizio Igiene Sanità Pubblica

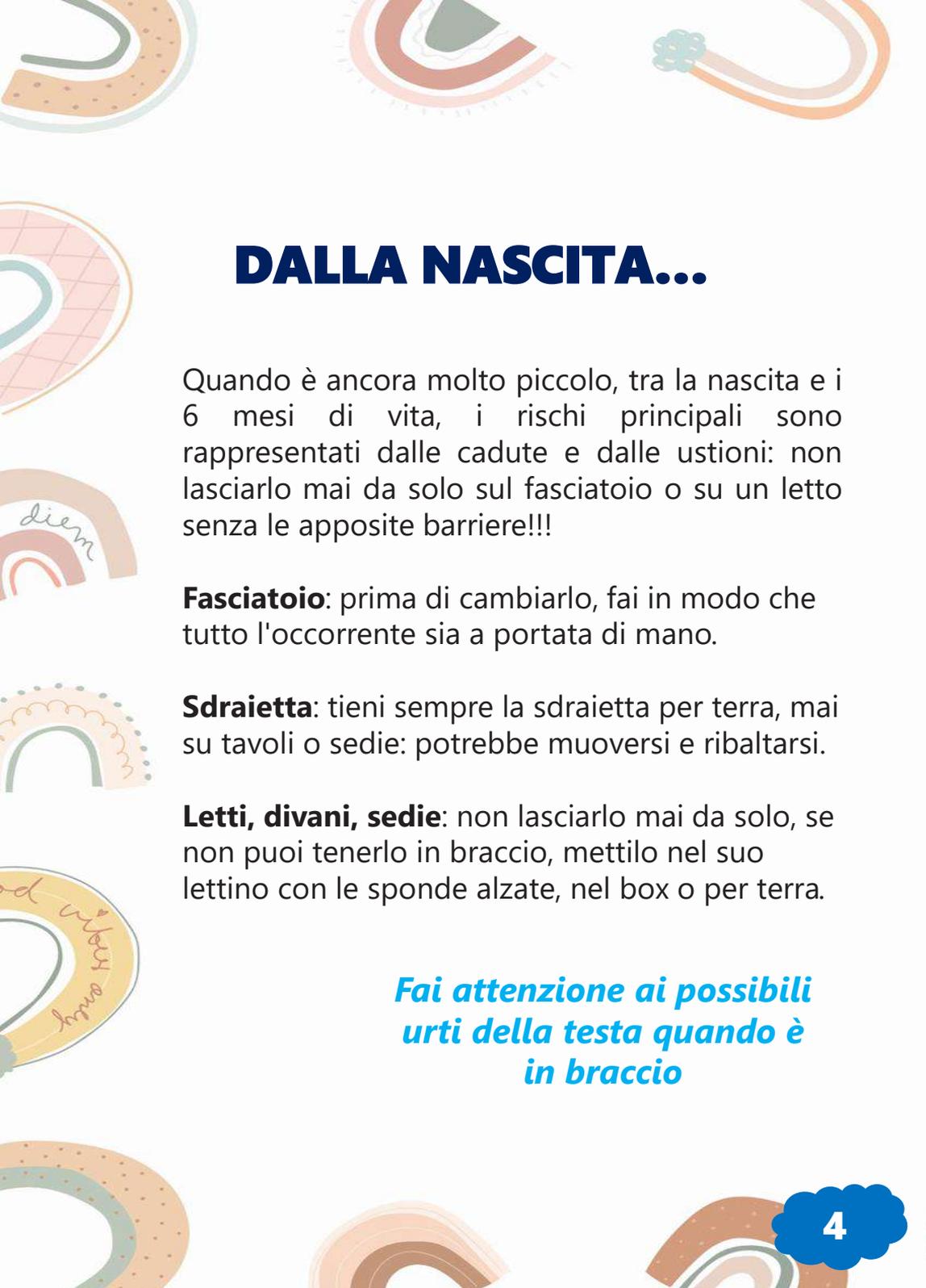
Fabio Di Valentino
Tecnico Della Prevenzione - Prevenzione e sicurezza ambienti di lavoro

SCOPO DELL'OPUSCOLO

Questo opuscolo **vuol essere una breve guida per conoscere** i pericoli che può correre il tuo o la tua bambino/a e per evitare gli incidenti in casa e sulla strada che, purtroppo, si verificano numerosi ogni anno.

Abbiamo scelto di parlare della fascia di età da 0 a 4 anni perché è questa l'età in cui fa numerosi e rapidi progressi. Con la stessa, se non maggiore, rapidità e sollecitudine dovrai seguirlo e proteggerlo dalle sue prodezze più pericolose.

In base alla età ed alle caratteristiche dello sviluppo vengono indicati i rischi principali ed alcune raccomandazioni per la prevenzione degli incidenti domestici.



DALLA NASCITA...

Quando è ancora molto piccolo, tra la nascita e i 6 mesi di vita, i rischi principali sono rappresentati dalle cadute e dalle ustioni: non lasciarlo mai da solo sul fasciatoio o su un letto senza le apposite barriere!!!

Fasciatoio: prima di cambiarlo, fai in modo che tutto l'occorrente sia a portata di mano.

Sdraietta: tieni sempre la sdraietta per terra, mai su tavoli o sedie: potrebbe muoversi e ribaltarsi.

Letti, divani, sedie: non lasciarlo mai da solo, se non puoi tenerlo in braccio, mettilo nel suo lettino con le sponde alzate, nel box o per terra.

Fai attenzione ai possibili urti della testa quando è in braccio

...AI SEI MESI

Bagnetto: verifica la temperatura dell'acqua con un termometro (37°C) o con il gomito, prima di immergerlo;
Assicurati prima di immergerlo, che l'acqua sia tiepida

Biberon: Assicurati che la bevanda del biberon (thè, tisana, latte) sia a temperatura tiepida, soprattutto se usi il forno a microonde.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda in questa fascia di età l'alimentazione con il solo latte materno

SIDS: Morte improvvisa

La **SIDS** (dall'inglese **Sudden Infant Death Syndrome**) o morte in culla o **morte improvvisa del lattante** è la morte improvvisa e inspiegabile di un bambino al di sotto dell'anno di età.

È più frequente tra uno e cinque mesi di età e rappresenta una delle cause principali di morte nel primo anno di vita. Nel nostro Paese, si stima che vada incontro a morte in culla 1 nato su duemila.

Riguarda quasi sempre bambini apparentemente sani. Il decesso si verifica di solito durante il sonno e per questo è chiamata 'morte in culla'.

Non è stata identificata una causa certa in grado di spiegare l'insorgenza della SIDS

del Lattante

Esistono metodi per prevenirla

- Fare dormire i propri bambini sulla schiena, in posizione supina.
- Non fumare durante la gravidanza e dopo la nascita dei bambini.
- Utilizzare coperte che possano essere ben rimboccate per evitare che si spostino durante il sonno andando a coprire il viso e la testa dei bambini.
- Non utilizzare cuscini soffici o altri materiali che possono soffocarli durante il sonno.
- Allattare al seno nei primi sei mesi di vita.
- Farli dormire in un ambiente a temperatura adeguata, che non sia né eccessivamente caldo né troppo freddo, e con sufficiente ricambio di aria.

QUANDO GATTONA

Quando è un po' più grande, i rischi principali sono rappresentati dalle cadute, dalle ustioni e dall'**ingestione di corpi estranei**.

Mobili: scegli mobili con spigoli arrotondati o proteggi con gli appositi parasigoli i mobili "appuntiti".

Porte e scale: tieni bloccate le porte delle stanze per evitare che il bambino si schiacci le dita negli stipiti o nella chiusura della porta. Puoi impedire l'accesso alle scale con gli appositi cancelli con apertura in sicurezza.

*Quando inizia a
gattonare non lasciarlo
mai solo.*

Girello: evita l'uso del girello, non è utile, può essere pericoloso perché può rovesciarlo, cadere dalle scale o raggiungere mobili dai quali far cadere oggetti pesanti o cibi bollenti.



Cadute: allaccia sempre le cinture quando è sul seggiolone.



Ingestione di corpi estranei:

Non lasciare a portata di mano piccoli oggetti che potrebbe mettere in bocca, rischiando il soffocamento.

Attenzione anche ad alcuni alimenti (noccioline, caramelle, legumi).

Copri le prese elettriche con i copri presa e non lasciarlo da solo in ambienti dove sono in funzione elettrodomestici.



QUANDO CAMMINA

Tra il primo e il quarto anno d'età, i rischi principali sono ancora rappresentati dalle ustioni e dall'ingestione di corpi estranei, ma attenzione anche al rischio **annegamento**, **ferite da taglio e cadute**.

Rischio ustioni in cucina:

Non lasciare bevande o cibi bollenti sui bordi dei tavoli o dei ripiani a portata di mano. Usa barriere apposite per i fuochi della cucina. Prediligi i fornelli posteriori.

Rischio ustioni in bagno: potrebbe aprire il rubinetto dell'acqua calda e ustionarsi.

Fissa la temperatura dello scaldabagno e dei termosifoni a 55°C.

Scegli per la conservazione di sostanze tossiche luoghi della casa inaccessibili.

Rischio ingestione: conserva detersivi, disinfettanti, medicinali ecc.

in mobiletti posti in alto e mai sotto il lavello della cucina o del bagno.

Non lasciarlo mai da solo, soprattutto in cucina e in bagno per il rischio di ustioni.

Rischio avvelenamento: fai attenzione alle piante d'appartamento, alcune sono tossiche. Conserva sempre i prodotti tossici nei loro contenitori di chiusura di sicurezza e appropriata etichettatura.

Rischio cadute:

Non lasciarlo mai solo, specialmente in ambienti dove ci sono sedie, librerie a giorno e scale. Rendi stabili (fissa alle pareti) quei mobili, come le librerie, che i bambini scalano volentieri. Fai in modo che i cassetti non possano essere estratti dai mobili: usa il blocco di sicurezza. Non lasciare sedie o sgabelli davanti a tavoli, ripiani o finestre ed, eventualmente, installa fermi di sicurezza alle finestre.

Rischio annegamento: bastano pochi centimetri d'acqua per correre il rischio di annegamento!

Non lasciarlo mai da solo

nella vasca da bagno o piscina gonfiabile e svuotala completamente dopo l'uso.

Rischio ferite da taglio: rendi inaccessibili gli oggetti taglienti.

Non farlo andare da solo sul balcone, impedisci l'accesso alle scale con i cancelletti.



IN SINTESI: RACCOMANDAZIONI

Per prevenire gli incidenti domestici basta il tuo buon senso.

Non lasciarlo incustodito perché ogni angolo della casa potrebbe diventare pericoloso se il bambino sfugge al tuo controllo.

Scegli un arredamento semplice, senza troppi ingombri, spigoli e piante in terra.

Scegli i giocattoli in maniera oculata in modo che non siano pericolosi.

Usa solo quelli che indicano la fascia d'età sull'etichetta e riportano la marcatura CE: ad ogni età il giocattolo adatto.

Chiudi il gas se non stai cucinando.



Chiudi le porte delle stanze (cucina, bagno) dove il bambino potrebbe correre pericoli, se non è in tua presenza.

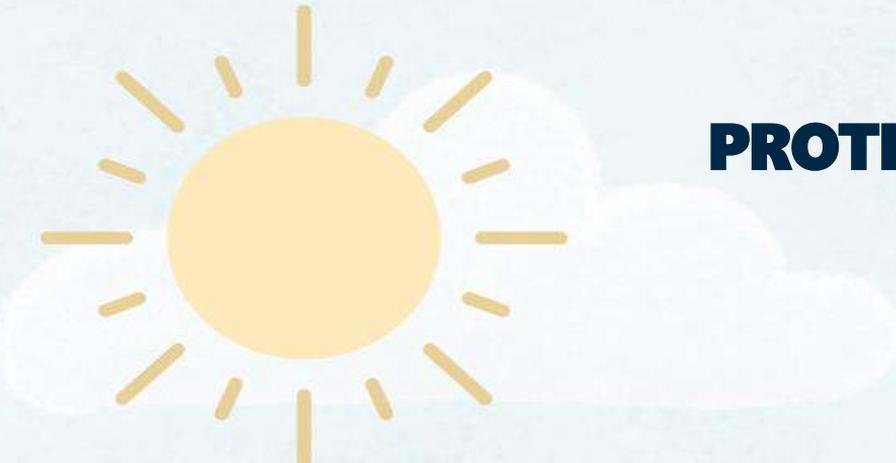
Tienilo fuori dalla portata di buste di plastica ed elimina catenelle e lacci al collo per evitare il rischio di soffocamento.

Non lasciarlo solo con animali, rispetta il loro territorio quando stanno mangiando, attenzione alle carezze.

Chiama immediatamente il Centro Antiveneni e il tuo Pediatra se ha o sospetti che abbia messo in bocca qualcosa di velenoso.

Registra il numero telefonico del Centro Antiveneni nella rubrica del tuo telefono.

***Dai il buon esempio e
complimentati quando
si comporta bene!***

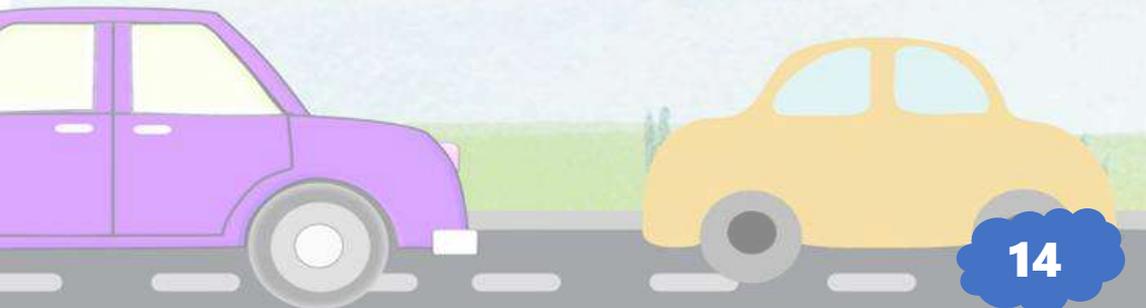


PROTEGGILO

In auto il seggiolino allacciato è l'abbraccio più sicuro.

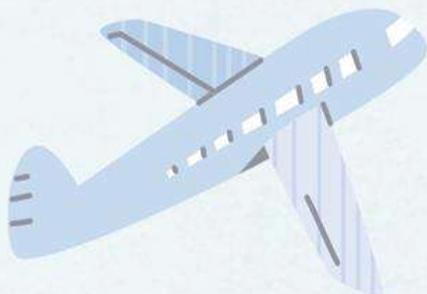
Non tenerlo mai in braccio, anche per brevissimi tragitti. Nel caso di impatto a 56 Km/h con un peso di 15 kg si produce una forza d'urto pari a 225 kg!!!

La maggior parte degli incidenti si verificano su strade urbane.



DAGLI INCIDENTI STRADALI

Monta il seggiolino nella
posizione corretta.



Usa i dispositivi più adatti alle loro
dimensioni, anche nei primi mesi di vita

**Gli incidenti d'auto sono tra
le prime cause di morte tra i
bambini**



PROTEGGILO

Attualmente le normative di omologazione vigenti per i seggiolini sono:

- [UNECE R44/04](#)

- [UNECE R129](#)

Secondo il [Regolamento UN-ECE R44](#) e successive revisioni, l'acquisto di seggiolini omologati deve essere fatta in base al peso del bambino:

Gruppo 0 (fino a 10 kg, dalla nascita ai 12 mesi circa). Comprende anche le "navicelle", da fissare con le cinture dell'automobile.



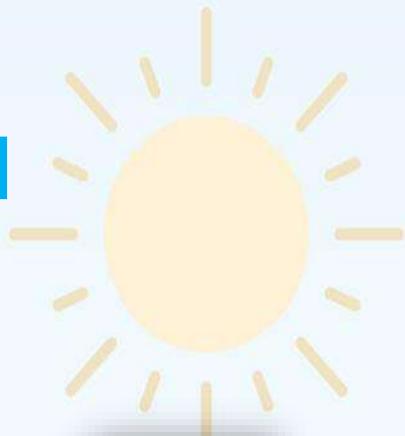
Gruppo 0+ (fino a 13 kg, dalla nascita ai 18 mesi circa). Oltre alle caratteristiche dei tipi del Gruppo, hanno ulteriori protezioni per testa e gambe.

I seggiolini di questi due gruppi vanno posti sul sedile posteriore in senso contrario di marcia. Se messi sul sedile anteriore bisogna togliere l'airbag



fino a 15 mesi di età è obbligatoria l'installazione in senso contrario alla marcia

DAGLI INCIDENTI STRADALI



Gruppo 1 (9-18 kg, dai 9 mesi ai 4 anni circa) Orientati nel senso di marcia sul sedile posteriore



Gruppo 2 (15-25 kg, da 3 a 6 anni circa) Orientati nel senso di marcia sul sedile anteriore/posteriore



Gruppo 3 (22-36 kg, da 5 a 12 anni circa) Orientati nel senso di marcia sul sedile anteriore/posteriore



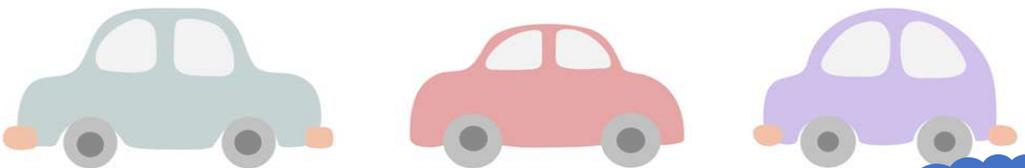
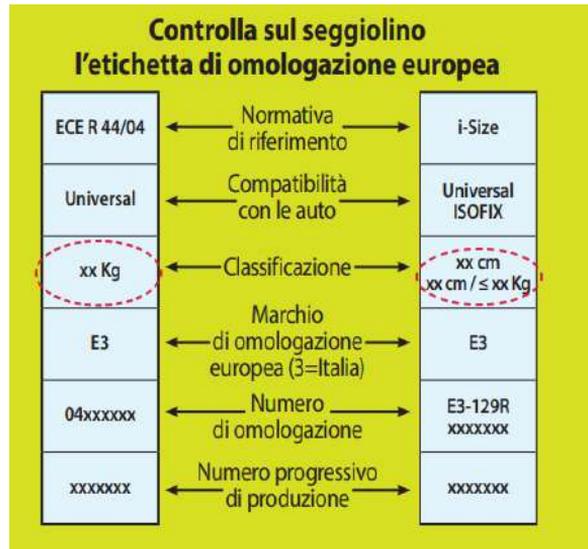
I sistemi di ritenuta privi di schienale (i "rialzi") omologati ai sensi del R44/04 possono essere utilizzati solo per i bambini di altezza superiore ai 125 cm





Il **Regolamento UN-ECE R129** riguarda l'altezza dei bambini, pertanto, chi intende acquistare un seggiolino omologato secondo le caratteristiche previste da questo regolamento, sceglierà in base alla statura, in rapporto al suo peso

I seggiolini omologati i-Size, fanno riferimento al R129/1 e prevedono l'installazione di sistemi tipo ISOFIX, un sistema di fissaggio internazionale e standardizzato al sedile dell'auto senza l'utilizzo della cintura di sicurezza, che però presuppone una specifica predisposizione dell'automobile.



DAGLI INCIDENTI STRADALI



Alcune domande frequenti..

Il seggiolino deve stare dietro al guidatore o al passeggero?

Il posto più sicuro per il tuo bambino è sempre sul sedile posteriore, preferibilmente al centro verso il senso di marcia, lontano dagli airbag lato passeggero.

Fino a quando il seggiolino va nel senso contrario di marcia?

I bambini fino a 9kg o 15 mesi (dipende in base alle due normative europee di omologazione che coesistono) devono viaggiare su un [seggiolino collocato in senso contrario alla marcia](#).

Sono sufficienti le cinture di sicurezza dell'auto per i bambini?

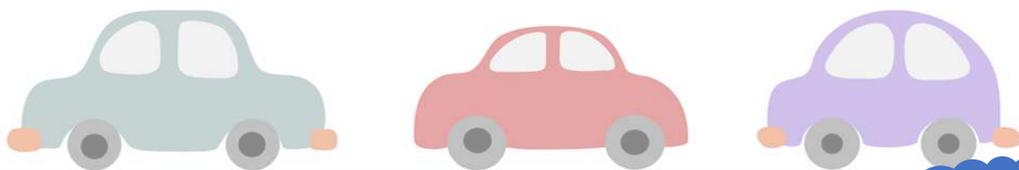
Absolutamente no, a meno che il bambino non abbia già raggiunto il peso e l'altezza stabiliti dalla legge per poter viaggiare come un adulto, ovvero fino ai 150 cm di altezza e i 36 kg di peso, i bambini devono sempre viaggiare su un sistema di ritenuta adeguato.

I seggiolini auto hanno una scadenza?

Sì, i seggiolini auto hanno una scadenza e presentano l'indicazione "da utilizzare preferibilmente entro".

Quando devo cambiare il mio seggiolino?

Il seggiolino auto deve essere cambiato quando ha delle parti lesionate, in seguito a un incidente o a cattiva manutenzione, quando non è più adatto al peso e/o altezza del bambino, oppure se è scaduto.



L'amnesia o momenti di forte stress, i tanti impegni, hanno portato il fenomeno dell'abbandono in auto a numeri allarmanti. Ecco che il buon senso prima e poi legge, rendono obbligatorio per ogni genitore dotarsi di un dispositivo anti abbandono che segnali la presenza in automobile dei bambini.

Oggi, vige l'obbligo di utilizzare dispositivi anti abbandono su tutti i seggiolini destinati a bambini di età inferiore a quattro anni.



SEMPRE!!!

ANTI-ABBANDONO

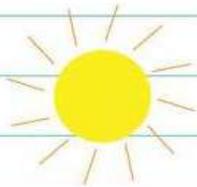
I dispositivi anti abbandono devono:

- essere conformi alle norme Ue sulla sicurezza dei prodotti;
- riportare la marcatura CE;
- attivarsi in modo automatico a ogni utilizzo, senza ulteriori azioni da parte del conducente del veicolo;
- funzionare grazie a un sistema elettronico e sensori;
- emettere un segnale di conferma non appena risultino operativi;
- essere dotati di un allarme che preveda segnali visivi e acustici oppure visivi percepibili all'interno o all'esterno del veicolo;
- inviare, in modo automatico, messaggi o chiamate ad almeno tre diversi numeri di telefono.
- essere compatibili con gli attacchi delle cinture e del seggiolino e con eventuali altre parti del veicolo, senza alterarne le caratteristiche di omologazione;
- segnalare quando la carica residua è in esaurimento, se l'apparecchio è alimentato a batteria.

L'obiettivo è quello di ridurre i rischi di abbandono involontario di bambini sui veicoli.



NUMERI UTILI



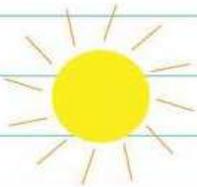
Centro Antiveleni Ospedale Pediatrico Bambino Gesù
tel. 06 68593726

Centro Antiveleni Policlinico A. Gemelli
tel. 06 3054343

Centro Antiveleni Policlinico Umberto I
tel. 06 49978000



NUMERI UTILI

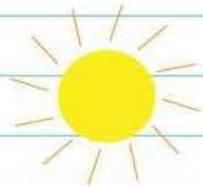


IL MIO CONSULTORIO:

IL MIO CENTRO VACCINALE:



I MIEI APPUNTI



**La casa è un luogo sicuro solo se gli oggetti contenuti in
essa sono utilizzati in modo appropriato.
(A. Pitidis ISS)**

