



Ajuntament de L'Hospitalet

Àrea de Seguretat, Convivència i Civisme

PROTECCIÓ CIVIL L'HOSPITALET

GUIA PER LA PREVENCIÓ I L'AUTOPROTECCIÓ EN ELS ACCIDENTS DE LA LLAR.

PRESENTACIÓ.

Aquesta **guia d'autoprotecció i prevenció a la llar**, pretén donar a conèixer un seguit de normes de comportament i preventives en matèria de riscos, per a un dels llocs on transcorre gran part de la nostra vida.

Des de **Protecció Civil de l'Ajuntament de L'Hospitalet**, estem elaborant una sèrie de guies de recomanacions a la població, sobre riscos potencials i el comportament adient davant dels mateixos.

En el cas d'aquesta **guia d'autoprotecció a la llar**, l'hem editat degut al nombre tan elevat d'accidents que es pateixen a l'àmbit domèstic. Els accidents a la llar afecten en la majoria de casos a una sola persona, però normalment solen ser les més vulnerables; infants, gent gran, persones discapacitades... El volum d'accidents (intoxicacions, cremades, incendis domèstics, electrocucions..) es preocupant; es per això que considerem indispensable fer una tasca de divulgació i prevenció entre la ciutadania.

ÍNDEX.

PREVENCIÓ D'ACCIDENTS A LA LLAR.

1.- INCENDIS I EXPLOSIONS

2.- CREMADES

3.- ACCIDENTS ELECTRICS

4.- INTOXICACIONS,ALERGIES I IRRITACIONS

5.- ASFIXIA

6.- CAIGUDES

7.- FERIDES, COPS I ATRAPAMENTS

PREVENCIÓ D'ACCIDENTS A LA LLAR.

La major part de la nostra vida la passem a la llar, a on a més la família i desenvolupa un gran volum d'activitats: jocs, neteja de la llar, higiene personal, cuina, petites reparacions...

En ser un lloc d'activitats diverses també son molt diversos els riscos que poden esdevenir; i no totes les persones que conformen aquesta llar poden defensar-se dels riscos de la mateixa manera.

Els menors, nens de menys de 10 anys i en especial els menors de 5, conformen un grup molt vulnerable als accidents domèstics, pel seu desconeixement, per la seva curiositat i per la obvia manca d'experiència per poder respondre davant d'un accident.

Les persones grans, de més de 65 anys son les que, amb més freqüència pateixen accidents domèstics, per la seva disminució de capacitats físiques, motores, de percepció....que juntament amb la creixent soledat que pateixen, les converteix en un col·lectiu indefens envers els accidents domèstics.

INCENDIS I EXPLOSIONS.



Un incendi es produeix si s'ajunten tres factors que tenim sempre presents a la llar :

- . Combustible
- . Aire
- . Calor

Els combustibles mes usuals a la llar son:

Sòlids: teixits, paper, cartró, fusta...

Líquids: olis, pintures, greixos, alcohols...

Gasos: natural, butà, sprays...

L'aire sempre està present, es una condició natural en l'ambient.

La calor; son molts els punts de calor presents a la llar: llumins, planxes calentes, encenedors , flames de gas (aquests últims son molt perillosos).

Si per descuit, imprudència, o manipulació negligent un focus de calor s'aplica a un combustible, es pot originar un incendi.

Si un gas o líquid combustible polvoritzat es barreja amb l'aire, només farà falta l'aparició d'un punt de calor perquè es produeixi una explosió.

1.1 NORMES DE PREVENCIÓ.

- Reviseu periòdicament la vostra xemeneia.
- Netegeu periòdicament els filtres de la campana extractora.
- Mantingueu net i ordenat el garatge, eviteu els abocaments d'olis, dissolvents o pintures, no tingueu emmagatzemats draps impregnats de greixos i olis.

- Eviteu emmagatzemar innecessàriament coses a trasters etc, i mantingueu l'ordre en el que tenim emmagatzemat com papers , pintures mobles , diaris, etc...
- Poseu les estufes i brasers lluny de cortines i mobles.



- No tapeu les làmpades amb draps o papers.
- No eixugueu roba damunt de radiadors i /estufes.
- Millor no tenir líquids inflamables a casa, si això no es possible, indiqueu el contingut i emmagatzemeu-los en llocs ventilats i lluny de punts de calor.
- Reviseu periòdicament la instal·lació de gas.
- Tanqueu la clau de pas del gas, per la nit o quan marxeu de cas.
- No canvieu la bombona de butà a prop del foc o si esteu fumant.
- Si noteu olor a gas, no encengueu ni apagueu els llums ; ventileu la casa i aviseu a la companyia.

- Eviteu els corrents d'aire a la cuina, poden provocar un incendi, o apagar el gas.
- No fumeu al llit.



- No feu servir espelmes o llumins quan ús aixequieu del llit per la nit.
- No sobrecarregueu els endolls. Sobretot els d'elevat consum : rentadora, radiadors, televisió, nevera, planxa.....



- No feu empalmes de llum provisionals ni sense les mesures de seguretat pertinents.



- No canvieu un fusible per un altre de més capacitat, el fusible ens protegeix justament quan es fon.
- No deixeu que els nens juguin amb encenedors , llumins , espelmes...
- Quan sortiu de casa no deixeu aliments al foc, ni forns encesos, ni aparells elèctrics en funcionament , poden esdevenir la causa d'un incendi.

1.2 RESPOSTA A UN ACCIDENT.

Davant d'un incendi cal fer una valoració breu del mateix. Si considereu que es important, comuniquen-lo immediatament al Parc de Bombers.

Si es molt petit, mireu d'extingir-lo sempre que no hi hagi perill per a la vostra integritat física ni per la dels que ús envolten; procureu no fer-ho sol.

- Si crema un sòlid (cartró, fusta, etc) doneu-li cops amb un drap o una escombra mullats i , un cop apagat, tapeu-lo amb una manta mullada.
- Si a vostè se li encén la roba, tiris al terra i rodi sobre vostè mateix.
- Si se li encén la roba a algú de casa, estireu-lo al terra i tapeu-lo amb una manta fins ofegar la flama.
- Abans de fer servir aigua per apagar un incendi, talli el subministrament elèctric per evitar un incident amb aparelles que estiguin en tensió (connectats).
- Si s'encén un recipient amb líquid, tapeu-lo i deixeu-lo refredar.
- Tanqueu immediatament el pas del gas. Mai li llenceu aigua. No apagueu la flama directament.

- Per protegir-vos dels gasos i els fums de la combustió, que son sempre perjudicials, tapeu-vos la boca i el nas amb un mocador mullat. Si heu de desplaçar-vos feu-ho a gates o reptant.
- Si trobeu una porta calenta , no la obriu . Mulleu-la amb aigua i tapeu les entrades amb draps mullats. Eviteu les corrents d'aire tancant portes i finestres.
- Si teniu dubtes de la magnitud de l' incendi, es millor que abandoneu la llar pel lloc més segur, tot i que no sigui el més ràpid. Mantingueu la calma i la serenitat.
- No utilitzeu mai l'ascensor . No baixeu per les escales si l' incendi està en un pis inferior al vostre. Si viviu o treballeu en un edifici amb PLA D'AUTOPROTECCIÓ aneu al punt de reunió prefixat per confirmar la vostra presencia, informar si es el cas i ser informat.
- Si no podeu abandonar la casa: Reuniu a la família, mantingueu la calma, allunyeu-vos tot el que pugueu del foc, poseu obstacles al foc tancant portes i mullant-les, si es possible poseu-vos junt a una finestra i deixeu-vos veure, mantingueu a totes les persones tombades al terra si els està envaint el fum.
- Per informar d'un incendi: Quan truqueu per avisar d'un incendi, parleu amb serenitat, a poc a poc,

indicant si es plaça o carrer, número , pis , lletra de vivenda, etc. La seguretat per que els bombers arribin quan abans, està en passar les dades correctament.



2.- CREMADES

2.1 CAUSES PRINCIPALS

Es produeixen per el contacte o la projecció d'objectes, partícules o líquids a temperatures molt elevades.



Les causes principals d'aquests riscos son les següents:

- Situar aparells calents (estufes, torradores de pa, forns....)en llocs inadequats, desprotegits i accessibles per els nens.
- Utilitzar utensilis calents sense les degudes proteccions a les mans.
- Utilitzar utensilis sense mànecs aïllants o sense nanses.

- Coure o fregir aliments que esquitxen, sense tapadores.

2.2 NORMES DE PREVENCIÓ.

- Eviteu l'accés fàcil a estufes, o , objectes calents, i protegiu-los adequadament.
- Les zones d'alta temperatura dels objectes calents o amb flama viva, no poden estar a l'abast dels infants.
- Protegiu-vos amb guants o manyoples quan manipuleu objectes calents.
- Col·loqueu els estris de cuina (paelles, cassoles...) en posició estable sobre el foc, que no sobresurtin del moble de cuina i que no es pugui cremar ningú.
- Feu servir en primer lloc els focs interiors, quan poseu els estris al foc, mireu que tinguin suficient estabilitat.
- Agafeu els recipients amb líquids calents amb les mans seques , per evitar que rellisquin i caigui el seu contingut.

- Poseu la planxa elèctrica sobre una superfície estable. Vigileu que el cable de connexió no pugui enganxar-se i tirar-la al terra.

SI HI HA NENS A CASA:

- No deixeu que els infants juguin amb llumins o encenedors.
- Eviteu que juguin o s'apropin a la cuina o a la zona de planxat.
- Procureu no tenir a l'abast dels nens estris amb aigua o líquids calents.
- Abans de posar l'infant al bany, assegureu-vos que l'aigua està a la temperatura adequada.

2.3 RESPOSTA A L'ACCIDENT.

L'accident per cremades pot produir danys molt greus.

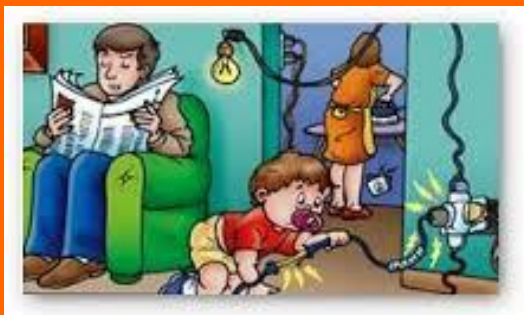
Tots els accidents d'aquesta mena han de ser atesos immediatament per un metge.

HEU DE SABER:

- Tota cremada profunda o en un lloc delicat , per petita que sigui ha de ser atesa per un metge.
- Tota cremada superior a 10 centímetres, per superficial que sigui, ha de ser atesa per un metge.
- Si la pell no ha saltat, ni s'han produït butllofes, la cremada s'ha de refredar amb aigua freda quan abans, així com netejar el voltant de la cremada amb una gasa seca i posar-hi un antisèptic.
- No feu servir mai cotó per netejar les cremades, ni rebenteu les butllofes que poguessin sortir. Tampoc apliqueu remeis casolans, es el metge qui ha de prescriure la medicació convenient.



3. ACCIDENTS ELECTRICS



Els accidents produïts per aparells elèctrics d'ús domèstic poden produir, des de un ensurt per una petita rampa , fins a una aturada cardíaca. No podem oblidar que aquests aparells estan alimentats per unes tensions de 220v i 360v.

Tres poden ser les causes:

- **L'electrocució.**
- **L'arc elèctric o espurna.**
- **El sobreescalfament dels conductors.**

L'arc elèctric i el sobreescalfament poden produir incendis i explosions.

En quant a les electrocucions cal saber que , un dels perills a tenir més en compte a la llar, es la humitat a l'ambient. Quan estem mullats, suats , descalços, etc..el cos es molt més conductor, passa mes intensitat de corrent amb la mateixa tensió.

Aleshores al ser menys resistents al pas de la corrent, existeix un perill molt mes gran d'electrocució.

Altres causes freqüents d' electrocució son quan el propi cos tanca un circuit elèctric, com pot ser tocar el fil conductor amb cada una de les mans, o be, quan es toca la carcassa d'un electrodomèstic amb greus deficiències d'aïllament , etc....

3.1 NORMES DE PREVENCIÓ.

- Quan vagi a reparar o manipular qualsevol aparell o la instal·lació elèctrica, desconnecti l'interruptor general i avisi als demes que no el connectin.
- No toqui ni utilitzi aparells elèctric, interruptors, ni manipuli la instal·lació elèctrica estant descalç i, menys encara si el terra està mullat.
- Mantingui en bon estat la instal·lació i els aparells elèctrics. No faci reparacions d'aparells ni manipuli la instal·lació si no te els coneixements necessaris.
- No instal·li endolls , interruptors, presses de corrent,
- A prop de tubs metàl·lics d'aigua, lavabos , aixetes...poden ser conductors de la corrent.

- Instal·leu endolls amb connexió a terra.
- No sobrecarregueu cap endoll connectant diferents aparells al mateix endoll.

3.2 RESPOSTA A L'ACCIDENT.

La majoria dels accidents que es produeixen a la llar son de poca gravetat: rampes, cremades lleus , etc... Però no obstant no podem descartar que la gravetat sigui mes elevada i es pugui patir una pèrdua de consciencia o una aturada cardíaca.

Davant d'un accident es convenient que sabem:

- Si la víctima ha quedat enganxada, talli immediatament l'interruptor general. No s'apropi mai a la víctima sense haver efectuat aquesta operació. Si la zona es humida encara es mes perillós.
- Si la víctima ha perdut el coneixement, s'ha de procedir a avisar al metge i començar la reanimació.
- Procuri que no es refredi , tapant-lo amb una manta.
- El tractament de las cremades elèctriques es igual a qualsevol altre tractament de cremades.

4. INTOXICACIONS, AL·LÈRGIES I IRRITACIONS.



A la llar solen haver molts productes tòxics que, si no es te especial cura i organització, poden produir molts accidents per intoxicació, al·lèrgies i irritacions.

Els causants principals son:

- **Els medicaments**
- **Els productes de neteja**
- **Pintures, dissolvents i adhesius**
- **Insecticides i raticides**
- **Begudes alcohòliques**
- **Altres productes químics**
- **Alguns aliments**

La ingesta es la causa principal de les intoxicacions, al·lèrgies i irritacions. En ocasions també es produeixen per inhalació i per contacte amb la pell.

4.1 NORMES DE PREVENCIÓ

- No deixeu mels productes a l'abast dels infants, cal que els guardeu en un lloc segur.
- Els productes han d'estar etiquetats correctament al seu envàs original i s'ha de tenir especial cura amb els que s'assemblin entre ells , per color , per forma de l'envàs...
- No canvieu mai els productes de envàs i si no ho podeu evitar , etiqueteu de nou el producte.
- Mai guardeu un producte tòxic en un envàs d'aliments.
- Recordeu que els nens no entenen d'etiquetes i poden ingerir qualsevol líquid que es trobin en una ampolla o envàs i puguin confondre amb un refresc o suc. També poden confondre qualsevol medicament que tingui aspecte de caramel (pastilles , etc..)
- Seguiu les instruccions d'ús i de conservació que indiquin els fabricants del producte.

En quant als medicaments:

- Tots els medicaments son tòxics a grans dosis. Per això han de mantenir-se en els seus envasos

originals i sota clau i , si es possible, no prendre'ls davant dels nens.

- Els medicaments infantils solen tenir sabors agradables, per tant s'han de guardar immediatament després de prendre'ls, per evitar que en un descuit, el nen pugui prendre's una sobredosi.



En quant als aliments:

- Els aliments han d'estar preparats amb estrictes mesures higièniques, conservats en un lloc ferd , no s'han de consumir si tenim dubtes del seu estat de conservació i s'haurà de respectar les dades de caducitat o de consum preferent.

En quant als productes de neteja:

- Els productes de neteja son tòxics, no han d'estar a l'abast dels nens, ni a la cuina, tret dels que s'estiguin fent servir just en aquell moment. Han d'estar tots junts i en un lloc tancat.
- No barregeu indiscriminadament productes de neteja, tingueu especial cura amb productes com el lleixiu i el sulfamat , ja que de la seva barreja se'n desprèn el clor que es un gas tòxic.

En quant a insecticides i productes de jardineria:

- Emmagatzemeu aquests productes junts, en un lloc tancat i lluny dels aliments.
- No polvoritzeu sobre aliments, persones o animals, no ús quedeu a les habitacions tractades amb l'insecticida fins que no hagi passat un temps adequat.

En quant a pintures i dissolvents.

- Manipuleu els productes amb bona ventilació.
- No ús renteu les mans amb dissolvent.
- No ús quedeu massa estona als llocs on hàgiu fet servir vernissos i pintures fins que no hagi desaparegut la olor a dissolvent.

En quant a begudes alcohòliques:

- Manteniu les begudes alcohòliques fora de l'abast dels infants i tancades sota clau, així podem evitar una possible intoxicació dels infants.

En quant a gasos tòxics:

- No feu servir estufes o brasers als dormitoris, l'ús d'aquests últims s'ha d'evitar en la mesura que sigui possible, fent servir altres medis de calefacció.
- Si feu servir un braser, tingueu en compte que cremi bé, que estigui protegit i que la cambra on el feu servir estigui ben ventilada.
- Si ús trobeu confusos i/o amb son i sensació de desorientació, es símptoma de l'inici d'una intoxicació, pel que heu de retirar d'immediat el braser i ventilar l'estança.

- No situeu escalfadors de gas on hi hagi manca de ventilació. Eviteu també els corrents d'aire que puguin apagar la flama.
- Tanqueu la clau de pas del gas per les nits un cop finalitzada la utilització dels aparells.
- Mantingueu el motor del cotxe en marxa el temps mínim necessari a dins de garatges o locals sense ventilació.
- Guardeu sota clau els productes químics tòxics que, per raons professionals o d'altres, tingueu a la vostra llar.

4.2 RESPOSTA A L'ACCIDENT

Els accidents per intoxicació han de ser tractats sempre per un metge, la intervenció des de el desconeixement pot portar greus conseqüències.

No obstant , poden esdevenir útils els següents consells:

- En cas d'intoxicació per benzina, petroli, insecticides, neteja- vidres o qualsevol derivat del petroli, s'ha de traslladar al pacient a un centre hospitalari; col·locant-lo de costat per si es produeix algun vòmit espontani; traient al pacient la roba que s'hagi

impregnat del producte contaminant i , en ser possible portant l'envàs del producte per la millor identificació. No doneu de beure al pacient ni li provoqueu el vòmit...

- En cas d'intoxicació per bolets, es convenient provocar el vòmit i traslladar al pacient a un centre sanitari.
- En cas d'intoxicació per medicaments, traslladeu al pacient urgentment a un centre mèdic. Mentrestant mireu de provocar-li el vòmit ràpidament i doneu-li a veure aigua amb 30 grs de carbó vegetal o amb bicarbonat. A mes investigueu el tipus de productes/ medicaments que a ingerit i la quantitat que ha ingerit.
- En cas d'intoxicació per lleixiu, sosa càustica, sulfumant o un altre àcid energètic, traslladeu d'immediat al pacient a un centre mèdic. Entre tant s'ha de netejar la boca del malalt amb aigua fresca i deixar-li beure tanta aigua com vulgui, doneu-li a beure llet tanta com en vulgui, 4 o 5 cullerades d'oli o un parell d'ous crus.
- En cas d'intoxicació per begudes alcohòliques provoqueu el vòmit, estireu a l'afectat en un lloc fresc, ventilat i tranquil; doneu-li 2/3 tasses de cafè o té fort i aviseu al metge si perd el coneixement.

- Si la intoxicació es per gas, aviseu ràpidament a un centre mèdic on se li pugui administrar oxigen.
- Estireu-lo de costat, per si apareixen vòmits, a un lloc amb aire pur i fresc, i si s'escau practiqueu-li la respiració artificial.



5. ASFIXIA

La asfixia es la fallida de la respiració pulmonar per manca d'oxigen en l'aire o per obstrucció a les vies respiratòries. La obstrucció pot ser externa o interna.

- **La obstrucció externa:**

S'anomena sufocació, i consisteix en la obstrucció del nas i la boca, o en la impossibilitat de mobilització de caixa toràcica.

- **La obstrucció interna:**

Pot ser produïda per sòlids o líquids. Els sòlids solen procedir de l'exterior de forma accidental o be per aliments que ens ennueguen.

Els líquids poden arribar a l'interior des de fora(per immersió, per ex. cap sota l'aigua) o poden procedir de l'interior (regurgitacions digestives...)

5.1. CAUSES PRINCIPALS QUE PODEN PRODUIR ASFIXIA.

- Manca d'oxigen en una habitació , per la presència de cremadors de gas d'estufes i/o calentadors que consumeixen l'oxigen de l'aire.
- Introducció per la boca o el nas d'objectes de mida superior al de les vies respiratòries (boles,botons, ulls d'un peluix...).
- Roba inadequada (per exemple bufandes massa llargues..)
- L' us de bosses de plàstic com a caretes o caputxes per jugar.
- La pressió per part del cos d'un adult sobre el d'un nen petit dormint al mateix llit.

- La pressió al coll de l'Infant de llaços, cadenes o xumets...



5.1 NORMES DE PREVENCIÓ

- No instal·leu brasers, calentadors de gas , ni estufes a habitacions o banys petits i /o mal ventilats.
- Eviteu que els infants juguin i/o manipulin objectes de petites dimensions.
- No feu servir bressols amb els barrots massa separats.
- Eviteu que els nens juguin amb bosses de plàstic.



- No dormiu al mateix llit que els lactants.
- Provoqueu l'eructe del lactant després de menjar i abans de posar-lo al llit.
- No deixeu nens petits sols a la banyera, ni a prop de grans recipients d'aigua.



- Protegiu piscines, pous, cisternes...amb xarxes, tanques etc..



- Feu servir roba de llit que no pugui provocar ofegaments (roba massa llarga...).

- Poseu de costat si han perdut el coneixement per facilitar el vòmit cap a l'exterior.



5.3 RESPOSTA A L'ACCIDENT.

Aquests accidents poden de ser conseqüències molt diverses. Si el temps que passa en rebre l'aire als pulmons es breu, els efectes seran lleus, per contra si el temps que passa s'allarga uns minuts les conseqüències seran fatals.

Per norma general la resposta a l'accident sempre haurà de ser mèdica.

Tot i això cal que recordem el següent:

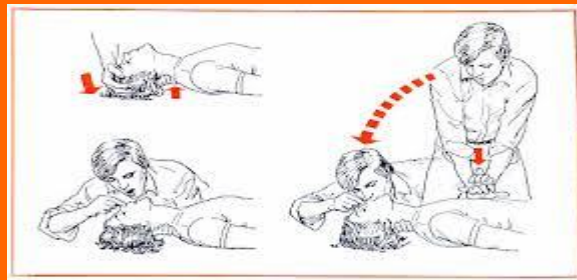
- Si es un ofec momentani per manca d'aire, es fa necessari col·locar a la víctima en un lloc fresc i ventilat per que es recuperi. Si la manca de ventilació pulmonar ha estat notable, es necessària la intervenció d'un professional que li practiqui la respiració artificial.
- En cas d'obstrucció de les vies respiratòries: Intenteu extreure l'objecte que obstrueix el pas de l'aire amb els dits si esteu segurs de poder-lo agafar be i extreure'l sense dificultats. Col·loqueu a la víctima a una taula, bocaterrosa i amb el tronc penjant fora de la taula i colpegeu a l'esquena, entre ambdues espatlles. Si es un nen, agafeu-lo pels peus cap per avall i colpegeu-li suament l'esquena.



- En cas de que no hagueu aconseguit extreure l'objecte, traslladeu immediatament a la víctima a un centre sanitari.
- Si durant el trasllat, la víctima la pell adquireix un color blavenc , se li ha de practicar la respiració artificial.

SI LA OBSTRUCCIÓ ES PER AIGUA O PER OFEGAMENT:

- Reanimeu a la víctima amb la respiració artificial.
- Apliqueu el massatge cardíac, en cas d'aturada cardíaca, i continueu amb la reanimació fins que arribi el metge.



- Col·loqueu a la víctima de costat després de recuperada la respiració, per si es produís el vòmit.
- No intenteu que la víctima tregui l'aigua fins que recuperi la respiració.

6. CAIGUDES

Les caigudes a la llar son molt freqüents i es poden donar a:

Des de alçada

Des de el terra

Les causes principals son:

- Els paviments mullats o amb restes de greixos i olis, etc...
- Els terres que rellisquen per excés de ceres, poliments, etc....
- La existència d'objectes a les zones de transit (passadissos sobretot) o a les de treball(cuina , galeria, etc...) mal col·locats o dipositats al terra.



- Els espais oberts o mal protegits (finestres baixes, baranes a poca alçada, etc..)



- L' us d'elements inadequats per pujar o baixar elements en alçada (escales amb esglaons trencats o en mal estat, cadires inestables, calaixos, etc...).



6.1 NORMES PREVENTIVES

- Mantingueu el terra net i sec, eviteu restes de greixos i olis, i no abuseu del poliment i l'encerat, doncs poden resultar un risc important de caigudes.



- Eviteu que les catifes puguin lliscar per el terra i/o que tinguin les vores aixecades .
- Col·loqueu a la dutxa o a la banyera sistemes antilliscants. Si hi ha persones grans o amb discapacitats físiques, instal·leu agafadors.
- Recolliu els cables dels aparells elèctrics en cas de desplaçament o trasllat, així com si hi ha persones amb mobilitat reduïda , poden representar un greu perill.

- No feu servir escales defectuoses i , preferiblement, que siguin de tisora; assegureu-vos que queden completament obertes i fixades a terra.
- No permeteu que els nens es pugin a mobles o llocs d'alçada , ni els deixeu jugar amb escales de ma.



- No col·loqueu testos o d'altres objectes propers a les baranes, reixes etc..., redueixen l'alçada de protecció i els nens s'hi poden pujar.
- Eviteu que els nens agafin ells sols l'ascensor.
- Eviteu que els nens puguin obrir fàcilment la porta de casa, poseu el pany a suficient alçada.

6.2 RESPOSTA A L'ACCIDENT

Les caigudes poden produir danys molt diversos , en funció de si l'accident es produeix a nivell de terra o en alçada, i també en funció de l'edat de la persona accidentada.

Les caigudes a nivell en infants solen tenir conseqüències insignificants, mentre que amb la gent gran poden tenir una certa gravetat. Si l'accident es important , sempre haurà de ser tractat per un professional.

Tot i així es convenient saber:

En cas de torçades:

- El membre lesionat ha de estar en repòs i en alt.
- Apliqueu fred sobre la lesió.
- Aviseu al metge
- No ho embeneu ni ho comprimeu , tampoc hi poseu escalfor.

En cas de fractures:

- Procureu immobilitzar l'os fracturat.
- Traslladeu l'accidentat a un centre sanitari, si la fractura ho permet; si no aviseu al metge.
- No moveu el membre fracturat, ni l'embeneu, ni netegeu les possibles ferides.

7. FERIDES I COPS .

A la llar , es molt freqüent que es produeixin danys , d'escassa entitat (petits talls, punxades, cops...), per l'ús, contacte i manipulació d'utensilis i objectes diversos.

Les causes mes importants son:

- Situar objectes amb punxa com claus, punxons, plantes amb pues... a zones poc visibles o a l'abast dels nens.
- No repara o llençar objectes que amb l'ús i el desgast s'han convertit en peces que tallen.
- No guardar objectes que tallen i/o punxen un cop utilitzats, i deixar-los a l'abast dels nens.
- No utilitzar una protecció que impedeixi el contacte directe amb objectes de tall (fundes de ganivet, protecció de ventiladors..)

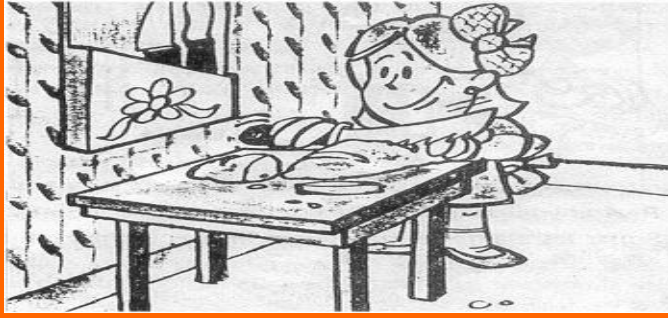
- Desmuntar, reparar i/o manipular inadequadament aparells quan estan en funcionament.
- Col·locar objectes en llocs de treball o de pas (testos penjant a poca alçada, armaris de cuina o bany a baixa altura ...)
- Estar en el radi d'acció del moviment de portes i finestres, així com tenir les mans repenjades a les seves juntures.

7.1 NORMES DE PREVENCIÓ.

- Ensenyeu als nens a fer servir tisores i ganivets per a ells, amb punta rodona i que tallin poc.



- Eviteu que els nens manipulin o juguin amb objectes que tallin o que estiguin trencats i suposin un risc per a ells (ganivets, tisores, ampolles de vidre, miralls...)



- Col·loqueu mobles que a l'alçada dels infants tinguin cantonades rodones, i que portes i calaixos no suposin perill.
- No deixeu la caixa d'eines ni el costurer a l'abast dels nens i guardeu-los quan hagueu acabat la feina.



- Vigileu que els nens no posin les mans a les juntes de portes i finestres.
- Talleu la corrent quan manipuleu aparells elèctrics.
- Il·lumineu suficientment les zones de pas i de treball(cuina, passadís,...)
- No pengeu testos i objectes a balcons o baranes que donin a l'exterior.
- No deixeu armaris i calaixos oberts.

7.2 RESPOSTA A L'ACCIDENT

Aquests accidents son bastant freqüents a la llar, tot i que en la majoria de casos son d'escassa gravetat.

En cas que la gravetat de l'accident sigui mes elevada, es un professional qui s'ha de fer càrrec.

Quan es produeixen ferides de poca consideració cal recordar:

- Netegeu bé la ferida amb aigua i sabó.
- Apliqueu un antisèptic.
- Cobriu la ferida amb una gasa, pressioneu suament per tallar l'hemorràgia; si aquesta no para, porteu l'accidentat a un centre mèdic.
- No intenteu treure cossos estranys de la ferida ni li poseu remeis casolans (pomades, cremes, etc...).

