

**Consolidarea rețelei naționale de furnizori de îngrijiri  
primare de sănătate pentru îmbunătățirea stării de  
sănătate a populației, copii și adulți  
(inclusiv populație vulnerabilă)**

# Prevenirea accidentelor domestice



Programul „Provocări în sănătatea publică la nivel european” finanțat prin Mecanismul Financiar  
al Spațiului Economic European (SEE) 2014-2021  
Operator de Program - Ministerul Sănătății, Promotorul Proiectului - Institutul Național de Sănătate Publică

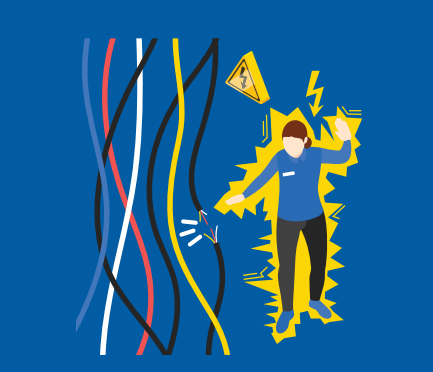
## 10 lucruri simple pe care le puteți face pentru a vă proteja, împreună cu toată familia, de incendii și arsuri

- Aduceți periodic un electrician să verifice instalația electrică din casă.
- Aveți grijă ca niciun obiect care poate lua foc (perdeaua, covorul etc.) să nu fie aproape de o sobă sau orice alt dispozitiv de încălzit.
- Aveți grijă ca brichetele și chibriturile să fie încuiate într-un dulap la care copiii nu au acces.
- Aveți grijă ca lumânările sau lampa de gaz să fie stinse când nu e niciun adult prin preajmă.
- Dacă fumați, aveți grijă să stingeți bine chiștoacele.
- Când gătiți la aragaz sau plită, aveți grijă să nu purtați îmbrăcăminte cu mâneci lungi sau largi.
- Aveți grijă să evitați răsturnarea accidentală a vreunui vas cu lichid fierbinte (întoarceți mânerul oalelor și tigăilor spre partea laterală a aragazului).
- Aveți grijă să puneți fierul de călcat fierbinte într-un loc unde nu pot ajunge copiii.
- Aveți grijă să nu folosiți cabluri electrice sau prelungitoare care sunt uzate sau deteriorate.
- Aveți grijă să depozitați corespunzător substanțele chimice, inclusiv vopselurile, benzina sau gazul lampant, în recipiente pe care este scris cu litere mari ce conțin și care sunt bine închise sau încuiate.



**Gândiți-vă cum vă evacuați familia din casă, dacă se întâmplă un incendiu**

Faceți un plan și instruiți-i pe toți membrii familiei cum să acționeze, dacă ceva ia foc în casă



**Dacă dumneavoastră sau altcineva din gospodărie suferiți un șoc electric, este posibil să nu fie atât de grav încât să aveți nevoie de tratament de urgență, dar ar trebui totuși să vedeți un medic, cât mai curând posibil.**

**Fără un examen medical amănunțit, daunele interne cauzate de șocurile electrice sunt adesea greu de detectat.**

## 8 lucruri simple pe care le puteți face pentru a vă proteja, împreună cu toată familia, de șocul electric

- Apelați la un electrician pentru a repara prizele defecte.
- Utilizați numai dispozitive electrice care nu au defecte.
- Nu lăsați la întâmplare fire electrice și nu acceptați improvizații la instalațiile electrice din casă sau din alte construcții din gospodărie.
- Pentru a scoate din priză un dispozitiv electric, trageți de ștecher și nu de cablu.
- Înainte de a schimba un bec, deconectați alimentarea sursei de lumină.
- Înainte de a face o gaură în perete, asigurați-vă că știți unde sunt firele electrice pentru a nu le perfora.
- În baie, nu folosiți niciodată dispozitive electrice dacă nivelul de umiditate este ridicat sau sunteți ud pe mâini sau corp.
- Nu aruncați niciodată apă pe o priză care arde.

# 10 lucruri simple pe care le puteți face pentru a vă proteja, împreună cu toată familia, de INTOXICAȚII:

## A. CU MEDICAMENTE

1. Păstrați cu grijă medicamentele în ambalajul original până terminați folia/flaconul!
2. Cutiile de medicamente trebuie să fie păstrate separat, într-un dulap la care nu au acces copiii
3. Păstrați schema de tratament dată de medic și verificați de fiecare dată când nu sunteți sigur ce medicament urmează să luați!

## B. CU SUBSTANȚE DE CURĂȚENIE

4. Puneți recipientele cu substanțe uzuale din gospodărie (clor, detergent etc.) în alt dulap decât cel în care sunt depozitate medicamentele!
5. În timp ce utilizați substanțe de curățenie (soluție pentru aragaz, clor detergent etc.), nu lăsați recipientele deschise!
6. Păstrați substanțele utilizate în gospodărie în recipientele originale!
7. După utilizare, plasați substanțele pentru curățenie în dulapul destinat acestora și închideți-l!

## C. CU MONOXID DE CARBON

8. Curățați periodic sobele și coșurile de fum pentru a permite circulația aerului!
9. Închideți butelia după fiecare folosire!
10. Nu folosiți un grătar cu cărbune sau alt dispozitiv cu ardere deschisă în interiorul casei!



- În cazul în care observați semne sau simptome ce pot sugera o intoxicație medicamente sau alte substanțe (respirație greoaie, pete roșii pe piele, senzație de leșin, arsuri, vărsături), sunați de urgență la 112!
- În cazul în care observați semne sau simptome ce pot sugera o intoxicație cu monoxid de carbon (dureri de cap, amețeli, slăbiciune, vărsături, dureri în piept, chiar confuzie):



I. Ieșiți/scoateți persoana afectată la aer curat!

II. Închideți sursa de monoxid de carbon/ aerisiți încăperea dacă puteți face asta în siguranță!

III. Sunați la 112!

IV. Mergeți la cel mai apropiat spital chiar dacă persoana afectată se simte bine!



## Măsuri la nivel individual

1. **Alimentați-vă corespunzător!**  
*Consumați fructe, legume, lactate; respectați orarul meselor.*
2. **Controlați medicamentele pe care le luați!**  
*Luați doar medicamentele prescrise de doctor, în dozele și la orele prescrise.*
3. **Fiți activi!**  
*Munca în grădină, în locuință sau în curte, mersul pe jos, ridicarea de greutate potrivite vă ajută să evitați căderile.*
4. **Purtați haine de mărime potrivită!**  
*Hainele prea largi, lungi sau prea strâmte vă pot împiedica și pot favoriza căderea*

### În caz de cădere:

- Mențineți-vă calmul!
- Dacă nu locuiți singur/ă, nu vă mișcați și strigați după ajutor!
- Dacă locuiți singur/ă, încercați să aveți întotdeauna la dumneavoastră un telefon mobil și apăsați 112!
- Dacă locuiți singur/ă și nu aveți telefon mobil, încercați să vă ridicați încet, prima dată în șezut, apoi pe genunchi și după în picioare, sprijindu-vă de un obiect fix!



### Dacă aveți peste 65 de ani, aveți grijă să nu cădeți!

## Măsuri la nivelul locuinței

- Asigurați-vă că toate încăperile sunt bine iluminate și fără obiecte lăsate pe jos, precum papuci, cutii sau alte obiecte de care v-ați putea împiedica!
- Folosiți balustrade când urcați și coborâți scările. Nu așezați niciodată covoare nefixate în partea de jos sau în partea de sus a scărilor!
- Fixați covoarele de podea, astfel încât să nu se miște atunci când mergeți pe ele!
- Evitați să purtați papuci prin casă, sunt de preferat niște ciorapi mai groși, eventual cu talpă anti-alunecare!

