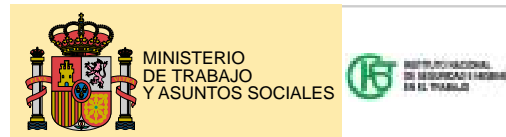


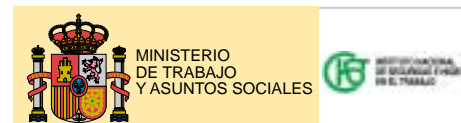
# ACCIDENTS A LA LLAR



**Govern de les Illes Balears**  
Conselleria de Treball i Formació  
Direcció General de Salut Laboral



Per què ocorren?  
Com evitar-los?



**Govern de les Illes Balears**  
Conselleria de Treball i Formació  
Direcció General de Salut Laboral

**Edita:**

Govern de les Illes Balears  
Conselleria de Treball i Formació

Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball

AENA

**Composició i impressió:**

amadip.esment

**DL:**

PM-0036-2006

**ISBN:**

84-7425-438-8

**NIPO:**

211-95-020-6

Edició revisada i actualitzada del document: novembre 2005.

Reproducció amb autorització de l'INSHT

# ACCIDENTS A LA LLAR



Per què ocorren?  
Com evitar-los?





## PRESENTACIÓ

---

La investigació metodològica de l'accident de treball a través de l'arbre de causes assenyala que l'accident té lloc mitjançant la conjunció de diversos elements, materials o de gestió, entre els quals no es pot descartar el factor humà.

En aquest sentit, la V Enquesta nacional de condicions de treball recull l'opinió dels treballadors sobre les causes que, al seu parer, varen originar «el seu» accident de treball. L'opinió majoritària —un 25,5% de les respostes— era que el motiu es podia atribuir a l'excés de confiança, el costum, les distraccions, els errors humans, les negligències, les imprudències, etc., és a dir, un compendi de factors que, sols o conjuntament, originen situacions que atempten contra l'individu, contra la seva família i contra la societat en conjunt.

Amb tot, bona part d'aquestes raons bé poden reflectir la falta del que s'ha denominat «cultura preventiva», és a dir, el coneixement del risc i de les formes d'evitar-lo. En alguns països europeus, principalment els nòrdics, la prevenció de riscos —la introducció a aquesta cultura preventiva— forma part del patrimoni escolar i se li assigna la importància que es mereix, no com una mera formalitat sinó com una introducció al món laboral, del qual, més tard o més prest, l'infant formarà part.

Si bé és important la formació preventiva a l'escola, no hem de rebutjar l'important suport que, per fomentar la cultura preventiva, proporciona el coneixement del nucli en el qual conviuen els diversos membres de la família: la llar, lloc en què poden produir-se diversos tipus d'accidents de caràcter domèstic i que, de segur, també tenen la seva adequada protecció.

Aquest és l'esperit amb què neix la tercera edició del fullet Accidents a la llar, l'autoria del qual recau en l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball i que, en una segona edició, va comptar amb la col·laboració d'AENA, entitat que, novament, torna a brindar-nos el seu suport. Totes aquestes institucions —Conselleria de Treball i Formació, Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball i AENA— són conscients de la importància que té aconseguir espais segurs, independentment del lloc, familiar o professional, on es troben; però sobretot són conscients que la llar pot convertir-se en un lloc perfecte per aprendre a prevenir els riscos i, a més a més, protegir-nos-en.



# INTRODUCCIÓ

---

La nostra casa és, sens dubte, el lloc on transcorre la nostra vida íntima i familiar. La major part de la població passa a la llar un bon nombre d'hores de la seva vida.

Potser no solem pensar gaire en els perills que amaga la casa i, no obstant això, les estadístiques ens indiquen que són molts els accidents que s'hi produeixen

En realitat, la llar pot ser un lloc perillós. I si un es pregunta per les causes comprovarà que la presència d'aparells i d'instal·lacions que utilitzen el gas o l'electricitat és nombrosa. Pertot arreu trobarem aparells proveïts de motors, aspes o ganivets que, a més de donar-nos confort o facilitats, poden provocar situacions perilloses.

D'altra banda, la presència de productes químics en forma de detergents, productes de neteja, fertilitzants o insecticides és també una forma de perill.

Finalment, si s'analitza la quantitat de medicaments que, a l'abast de qualsevol, es troben profusament distribuïts a les nostres llars, comprendrem com n'és de perillosa la presència. Aquest perill ve potenciat per l'atractiva presentació dels medicaments.

A tot això s'ha d'afegir el desconeixement del perill per part dels infants que viuen a la llar, així com la poca atenció que normalment els adults presten a aquestes qüestions, i l'absència, en conseqüència, d'hàbits i de comportaments segurs.

La combinació de tots aquests aspectes produeix, sens dubte, situacions d'alt risc que poden derivar, i de fet ho fan, en accidents.



## ELS MÉS INDEFENSOS I VULNERABLES

La llar amaga múltiples perills. Però, pel que fa als membres de la família, no tots es troben amb les mateixes possibilitats de resposta i reacció enfront seu.

En aquest aspecte les estadístiques llancen unes dades molt clares: els infants menors de cinc anys i les persones majors són els que més accidents pateixen dins la llar. L'edat i la seva situació en la vida els converteix en els més indefensos i vulnerables, en uns casos per la seva ignorància i en els altres per la seva despreocupació, debilitat i característiques mentals.





## **FORMES DE PRODUIR-SE ELS ACCIDENTS**

---

A la llar les formes més comunes de produir-se els accidents són:

- Caigudes
- Intoxicacions, al·lèrgies i irritacions
- Contactes tèrmics
- Incendis i explosions
- Electrocució
- Asfíxia respiratòria
- Engrunaments, cops i sobreesforços
- Ferides



## **QUÈ PODEM FER-HI?**

---

Podem emprendre una sèrie d'accions que, sens dubte, convertiran les nostres llars en un lloc més segur.

Abans de res, és fonamental que exigim i cerquem aquelles seguretats que podríem denominar bàsiques. Així, tenim totes les qüestions referides a l'electricitat i al gas.

D'una banda, les instal·lacions de gas i d'electricitat han de ser segures: s'han de respectar les normes que dicten les autoritats i s'han de realitzar les revisions pertinents.

De l'altra, hem d'augmentar l'atenció i l'esment no tan sols cap a nosaltres mateixos sinó també cap als infants i les persones majors.

Finalment, i això ens incumbeix a tots, s'han de seguir hàbits segurs pel que fa als aparells, als productes, a les instal·lacions i a les situacions que es produeixen a la llar.

Aquest petit llibre pretén ajudar-vos en aquesta comesa, però s'ha de tenir en compte que les nostres recomanacions no són exhaustives i que **SEMPRE S'HAN D'ATENDE LES RECOMANACIONS CONCRETES DE FABRICANTS, D'INSTAL·LADORS, ETC.**

## CAIGUDES

Teniu present que a la llar poden produir-se dos tipus de caigudes:

- A nivell del terra, sobre el trespol: produïdes en rrelliscar, travejar, ser empès, etc.
- A distint nivell, des d'altura: produïdes des d'una escala, des d'un pis alt al carrer, estant dret damunt una cadira o una taula, etc.



### **Les causes principals que les originen són:**

- Objectes al trespol (sobretot les joguetes dels infants).
- Paviments poc nets.
- Trespols llenegadissos per l'ús continu, poliment i encerament inadequats, etc.



- Trespols humits de banys i cuines.
- Buits oberts o defectuosament protegits (finestres baixes, baranes de poca altura).
- Objectes inadequats usats com a elements d'elevació (cadires en comptes d'escales), o en mal estat (escales amb escalons empalmats, trencats o deteriorats).
- Escales fixes irregulars, sense arrambadors, amb desnivells, amb empremtes, etc.



### **A fi de pal·liar les causes anteriors:**

- Manteniu el trespòl tan lliure com sigui possible d'obstacles, sobretot a les zones de circulació.
- Els trespòls han de ser antilliscants, i se n'ha d'eliminar ràpidament qualsevol líquid que hi caigui.
- Evitau que els infants llisquin per les baranes.
- Protegiu les finestres que es trobin a menys d'un metre del trespòl mitjançant defenses (baranes, reixetes...) que impedeixin que algú caigui.



- Evitau col·locar objectes que anul·lin la protecció de la barana (cossiols al balcó) pel fet de reduir-ne l'altura de protecció.
- Les portes, les finestres i els balcons que donen a zones de risc de caiguda han de disposar d'un sistema de bloqueig que impedeixi que els infants els obrin.
- No utilitzeu escales de mà defectuoses (traversers trencats o empalmats, llenegadissos, sense sabates antilliscants, etc.). No s'ha de permetre que els infants les usin i, com a mesura de protecció addicional, s'han de guardar en llocs on sigui impossible que hi accedeixin.

- Utilitzau preferentment escales de mà dobles (de tisores) per treballar o arribar a objectes elevats. No hi pugeu fins que no estiguin totalment obertes i en perfecte equilibri.
- Revisau l'escala de mà abans d'usarla.
- No pugeu alhora més d'una persona en una escala de mà.



- Evitau utilitzar cadires o mobles per arribar a objectes alts en comptes d'escales adequades.
- No pugeu ni permeteu que els infants pugin damunt mobles i que hi quedin drets.
- No augmenteu l'altura d'una cadira o d'una taula col·locant-hi un altre banc o cadira a fi d'arribar a més altura. El risc en aquest cas es potenciaria, sobretot quan la intenció és arribar a una finestra.
- No camineu a les fosques, enceneu el llum abans d'entrar en una sala o recinte.
- Instal·lau una barra i paviment antilliscant a la banyera o a la dutxa.
- Utilitzau material antilliscant a les escales fixes i a les baranes.
- Col·locau a les escales barreres fixes que impedeixin que els infants hi accedeixin de manera no controlada.



# INTOXICACIONS, AL·LÈRGIES I IRRITACIONS

---

Les intoxicacions solen ser conseqüència de la ingestió o la inhalació de productes tòxics.

Les al·lèrgies són conseqüència de la inhalació, la ingestió o el contacte de la pell amb diversos productes.

Les irritacions i les cremades es produeixen per contacte amb la pell.

Els principals riscos per intoxicació, al·lèrgies i irritacions a la llar es deriven principalment de l'ús dels productes següents:

- Productes de neteja.
- Insecticides i productes de jardineria.
- Pintures, dissolvents i adhesius.
- Medicaments.
- Combustibles i productes derivats de la combustió.
- Productes de perfumeria.
- Begudes alcohòliques.
- Aliments en mal estat.

## **Normes generals de prevenció:**

- Rebutjau productes innecessaris, caducats o en mal estat.
- No els deixeu a l'abast dels infants i guardau-los en un lloc segur.

- Etiquetau degudament els recipients.
- No poseu productes tòxics en recipients utilitzats habitualment per a l'alimentació i, si és possible, manteniu els productes en els envasos originals.
- Llegiu i seguïu les instruccions del fabricant, que figuren en l'etiquetatge, respecte de l'ús i l'emmagatzemament del producte.
- No emmagatzemeu conjuntament productes amb distintes finalitats, ja que si de manera inadvertida o accidental es trenquen poden generar reaccions exotèrmiques i/o tòxiques.
- Quan ja no utilitzeu la substància tòxica, consultau la forma d'eliminar-la a l'Agència de Medi Ambient.
- Manteniu en un lloc visible el telèfon del Servei d'Informació Toxicològica: 91 562 04 20.

### **Algunes normes específiques de prevenció:**

PRODUCTE	MESURA PREVENTIVA
<b>Medicaments</b>	<p>No prengueu medicaments que no us hagi receptat el metge.</p> <p>Disposau només d'allò més imprescindible per a primers auxilis.</p> <p>No els emmagatzemeu a les tauletes de nit ni en llocs als quals tinguin accés els infants.</p>



Comprovau-ne sempre la data de caducitat.

Quan acabeu un tractament mèdic, no guardeu els medicaments sobrants, llenceu-los o, millor, entregau-los al farmacèutic (allò que a la vostra casa pot ser un perill pot convertir-se en una ajuda per als països necessitats).



### **Productes de neteja**

- No els barregeu indiscriminadament, especialment en el cas del lleixiu amb vinagre o amb productes amoniacals, ja que desprèn un gas molt irritant i molt explosiu.
- Utilitzau guants de protecció quan així ho indiqui el fabricant del producte.
- Manteniu-los fora de l'abast dels infants.



***Insecticides i productes de jardineria***

- No els polvoritzeu sobre aliments, persones o animals domèstics. No romangueu en habitacions tractades amb insecticida fins que hagi transcorregut un temps prudencial i després d'haver-les ventilades bé.
- Utilitzau guants, ulleres i mascareta quan així ho indiqui el fabricant del producte.

***Pintures, dissolvents i adhesius***

- Aplica-los amb bona ventilació i no us renteu les mans amb dissolvent. No romangueu a les habitacions acabades de pintar fins que desaparegui l'olor de dissolvent. Hauran d'estar en recipients adequats al seu ús, correctament etiquetats i lluny de focus de calor.
- Utilitzau guants de protecció mentre els aplica.



**Combustibles i productes de combustió**

- No col·loqueu escalfadors de gas en banys, dormitoris ni locals mal ventilats. estufes i els brasers no han d'emprar-se en Les locals sense ventilació.
- Controlau la bona combustió dels brasers.
- No manteniu el cotxe en marxa a l'interior de garatges mal ventilats.
- Tancau la clau de pas en acabar la utilització del gas, i sempre, a la nit. Evitau els corrents d'aire sobre la flama, ja que es pot pagar i continuar sortint el gas.



## CREMADES

Les cremades a la llar poden ser ocasionades per contacte o projecció d'objectes, partícules o líquids a temperatures elevades, o també per contacte amb productes càustics, com soses, àcids, etc.

### ***Les causes principals que les originen són:***

- Objectes calents (estufes elèctriques, llums, forns, etc.) o amb flama viva (cuines, estufes de gas, etc.) en llocs accessibles als infants i/o no protegits adequadament.



- Elements desproveïts d'anses o de mànecs aïllants.
- Les anses d'objectes calents a l'abast dels infants.

- Manejar objectes calents sense la deguda protecció en les mans.
- Coure o fregir els aliments que donen origen a esquitxades sense usar tapadores.
- Manipular inadequadament pólvores (petards i cartutxos).
- Manipular inadequadament productes càustics o corrosius.

### ***Les mesures preventives contra aquests fets són les següents:***

- Utilitzau guants i ulleres de protecció en manipular productes càustics per evitar que entrin en contacte directe amb la pell.
- Evitau les esquitxades d'aquests productes i manteniu-ne els envasos tancats.
- Col·locau proteccions, en la mesura que sigui possible, al voltant dels objectes que es troben calents i que resulten per necessitat accessibles.
- Seleccionau i utilitzau objectes proveïts d'elements d'agafada aïllants (mànecs, anses, etc.) en bon estat.
- Utilitzau guants o manyoples aïllants per moure objectes calents.

- Allunyau els infants de la cuina i de la zona de planxar.
- Evitau esquitxades usant cobertes o tapadores durant la cocció o l'acció de fregir.
- Situau els objectes calents o amb flama viva fora de l'abast dels infants.
- Impediu que els infants juguin amb mistos i encenedors.
- Manipulau amb cura petards i cartutxos i no els deixeu a l'abast dels infants.
- Situau els cremadors de la cuina tan allunyats com sigui possible del cantell de la cuina.
- Manteniu sempre les anses d'olles i de paelles orientades cap a l'interior.
- En banyar els infants, comprovau la temperatura de l'aigua.







# INCENDIS I EXPLOSIONS

---

Perquè s'iniciï un incendi, només fa falta que s'uneixin, de forma adequada, tres elements que hi ha sempre a la llar:

AIRE

COMBUSTIBLES

FOCUS DE CALOR

Quan el combustible és gas, que s'ha acumulat per fuga o fet semblant, pot generar-se una explosió.

## FOCUS DE CALOR

Espurnes de cebadors de tubs fluorescents, motors d'aparells elèctrics, encenedors piezoelèctrics, planxes, radiadors de calefacció elèctrica molt calents, encenedors, mistos, flames d'escalfadors o estufes, lloques de cigarrets, curtcircuits, interruptors, llums, etc.

## COMBUSTIBLES

**Gasosos:** butà, propà, gas ciutat, contingut d'aerosols, etc.

**Líquids:** llevataques, laques i pintures, oli, gasolina, etc.

**Sòlids:** teixits, paper, cartó, plàstics, fustes, etc.

Només fa falta tenir la distracció d'aplicar un focus de calor suficient a qualsevol dels combustibles perquè s'iniciï un incendi o es generi una explosió en el cas dels gasos combustibles.

### ***Per evitar-ho, preneu les precaucions següents:***

#### MISTOS - FUMAR

- No fumeu, però si ho feis, apagueu perfectament els mistos i les lloques de cigarrets.
- Col·locau cendrers adequats als llocs oportuns.
- No fumeu en el llit.
- No permeteu que els infants utilitzin o juguin amb mistos o encenedors.

#### ELECTRICITAT

- La instal·lació elèctrica ha de complir les normes de seguretat vigents i només la pot fer o modificar personal autoritzat



- No sobrecarregueu els endolls amb massa aparells.
- Posau atenció especialment en els de molt consum i potència, com ara radiadors, rentaplats, planxes, rentadores, brasers elèctrics i cuines elèctriques.
- Evitau la realització d'empalmaments i posau atenció en la utilització d'allargadors i de connexions d'endolls múltiples.
- Substituiu els cables en mal estat (podrits o pelats).

## LÍQUIDS INFLAMABLES

- Teniu només la quantitat imprescindible de líquids inflamables. Emmagatzemau-los en recipients irrompibles i hermètics en què n'indiqueu el contingut.
- Utilitzau els líquids inflamables només en llocs ventilats i allunyats dels focus de calor.

## GAS

- Feis que una entitat autoritzada revisi periòdicament la instal·lació d'acord amb les recomanacions establertes.
- Revisau i canviau el tub flexible de connexió dels aparells abans de la data de caducitat.



- Tancau les claus de pas a la nit i quan partiu de casa.
- Mai no emmagatzemu bombones ni aerosols prop de focus de calor ni en terrasses assolellades.

### **NORMES GENERALS**

- No deixeu coses al foc ni aparells de gas i elèctrics en funcionament quan partiu del vostre domicili.
- Utilitzau sempre les estufes o els brasers lluny del contacte amb roba, faldons, cortines, etc.



- Netejau o substituïu periòdicament els filtres de la campana extractora de la cuina.
- Evitau corrents d'aire a la cuina que puguin apagar el gas.
- Evitau emmagatzemar combustibles innecessaris a la vostra casa, com ara roba vella, periòdics, pintures, etc.
- Feis revisar periòdicament la xemeneia i la caldera de calefacció.
- En cas de fuga de gas, no encengueu ni apagueu els llums: ventilau el recinte tant com sigui possible i avisau la companyia de gas.
- Si el vostre edifici no està dotat d'extintors, n'hauríeu de poder disposar a la vostra llar amb l'agent extintor adequat (es recomana pols polivalent).

## **NORMES D'EMERGÈNCIA**

- No perdeu mai la calma.
- Disposau del número d'emergències (**112**) al costat del telèfon.
- Si no podeu apagar el foc, sortiu del recinte i tancau la porta.
- Si el foc és en un altre habitatge del vostre edifici, tractau de sortir per l'escala (mai per l'ascensor). Abans de sortir, banyau-vos la roba i amb un mocador humit protegiu-vos el nas i la boca.

- Quan obriu una porta, si està calenta, apartau-vos a un costat per evitar la possible flamarada.
- No us entretingueu a agafar cap pertinença.
- Si hi ha fum, caminau ajupit (la major quantitat d'oxigen està, aproximadament, a mig metre del trespòl, mentre que el fum tendeix a ocupar les capes altes del recinte de l'incendi).
- Si no podeu sortir d'un recinte, tancau la porta i tapau les esclotxes amb tovalloles banyades per evitar que hi entri fum. Demanau ajuda exterior.





# ELECTROCUCIÓ

---

Als habitatges hi ha un risc general d'electrocució per a totes les persones de la casa.

Una persona pot electrocutar-se ja que les intensitats del corrent normal que alimenta els aparells electrodomèstics són perilloses, és a dir, en cas d'aplicar-se accidentalment a una persona pot produir des de la coneguda enrampada fins a la mort per aturada cardíaca.

El perill que comporta un contacte elèctric es converteix en molt greu quan la persona està en un ambient banyat o descalça damunt el trespol.

Cal tenir en compte que aquesta circumstància es produeix en múltiples llocs de la llar:

- Principalment als banys.
- A la bugaderia.
- A la cuina.
- En qualsevol lloc després de fregar el trespol.

El contacte accidental d'una persona amb un objecte que estigui en tensió pot produir-se de dues formes distintes:

1. Quan es toquen directament elements elèctrics que estan en tensió (contacte elèctric directe):
  - Per haver-hi cables pelats.
  - Per haver connectat els aparells mitjançant conductors directament amb els extrems pelats (sense clavilla).

- Per realitzar petites reparacions en endolls i cablejat sense haver tallat el corrent elèctric prèviament.
- Per tractar de reparar algun aparell sense haver-lo desconnectat.



- Per introduir els infants els dits en bases d'endolls.
  - Per haver-hi aparells sense tapes protectores i per tant amb parts elèctriques accessibles.
2. Quan es toca la carcassa d'algun aparell electrodomèstic que s'ha posat en tensió com a conseqüència d'una deficiència en els aïllaments interiors (contacte elèctric indirecte).

***Estan subjectes a aquest risc els aparells electrodomèstics:***

- Gelera
- Rentadora
- Rentaplats
- Etc.



Feis revisar la vostra instal·lació elèctrica en el moment en què hi detecteu qualsevol anomalia.

S'ha de considerar com a no perillosos, en aquest sentit, els aparells electrodomèstics que duen el símbol (doble aïllament) a la placa de característiques, excepte si es banyen.



***Per evitar aquests accidents, cal que seguim les normes de prevenció següents:***

- Avisau els tècnics quan desconegueu la tasca que s'ha de realitzar.
- No connecteu aparells que s'hagin banyat.
- Procurau no usar ni tocar aparells elèctrics estant descalç, encara que el trespol estigui eixut.
- Protegiu els endolls per evitar que els infants tinguin accidents.

- Usau endolls giratoris de seguretat per a infants.
- Davant qualsevol reparació o manipulació de la instal·lació, desconnectau el corrent elèctric al quadre general mitjançant l'interruptor i comprovau tot seguit que no hi ha tensió.
- Advertiu altres persones del risc amb un cartell d'avís penjat a l'interruptor en què els indiqueu que no el connectin.
- Comprovau periòdicament el funcionament correcte del diferencial d'alta sensibilitat al quadre general.
- No utilitzeu elements elèctrics, principalment en banys o cuines, amb les mans humides.



- Els aparells amb endoll amb presa de terra (planxes, assecadores de roba, rentadores, etc.) només han de connectar-se a bases d'endolls amb presa de terra.

ADVERTÈNCIA:

Aquestes mesures només protegeixen contra contactes elèctrics establerts amb carcasses metàl·liques d'aparells o canonades metàl·liques que s'hagin posat accidentalment en tensió amb motiu d'una avaria.

En cap cas protegeixen dels contactes amb elements de la instal·lació elèctrica (cables pelats, borns d'endolls, etc.) llevat que hi instal·lem un interruptor diferencial d'alta sensibilitat (30 mA més o menys).





# ASFÍXIA RESPIRATÒRIA

---

L'asfíxia (fallada de la respiració pulmonar) es produeix per una manca d'oxigen en l'aire o per la impossibilitat que aquest arribi als pulmons o a la sang. L'oxigen de l'aire no pot arribar als pulmons quan les vies respiratòries queden obstruïdes.

L'obstrucció de les vies respiratòries pot ser externa o interna.

L'obstrucció externa es denomina sufocació (tapament de nas i boca o impossibilitat de moure la caixa toràctica). Un cas especial de sufocació és el produït per una compressió externa a través del coll (estrangulació i penjada).

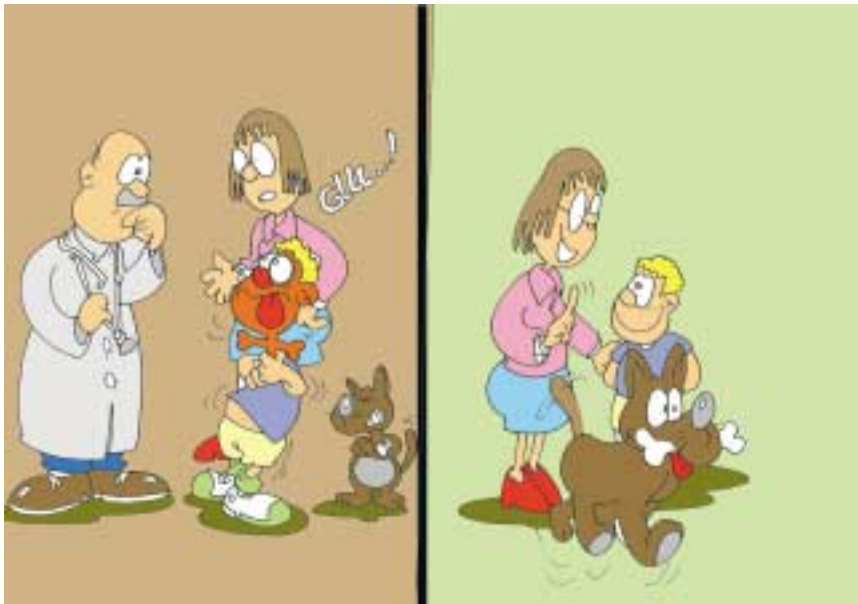
L'obstrucció interna pot ser per objectes sòlids o per líquids.

Els sòlids generalment procedeixen de l'exterior, o bé de forma accidental o bé dels aliments que s'entravessen. A més a més, els líquids poden procedir de l'interior del nostre cos (vòmits).

Quan les obstruccions líquides es produeixen des de l'exterior per immersió del cap a l'aigua ens trobam davant l'asfíxia per ofegament.

## ***Les causes principals que originen l'asfíxia són:***

- Falta d'oxigen als banys a causa de la presència d'escalfadors o d'estufes de gas.
- Introducció per la boca i pel nas de petits objectes, com ara botons, bolletes, agulles de cap, imperdibles, etc.



- Tapament extern de les vies respiratòries pel vestit o la roba del bressol (infants menors d'1 any).
- Portar al coll llaços o cadenes subjectadors de xumets i medalles.
- Utilitzar les bosses de plàstic com a caputxes o caretes de joc.
- Quant a infants molt petits, les banyeres, els poals i altres recipients prou grans plens d'aigua.

***A fi d'evitar els accidents produïts per aquestes causes, s'han de tenir en compte les mesures preventives següents:***

- No instal·leu escalfadors ni estufes de gas a l'interior dels banys, ni a l'interior d'habitacions mal ventilades.
- Col·locau la persona que hagi perdut el coneixement de costat per facilitar la sortida a l'exterior de possibles vòmits.
- Evitau que els infants de poca edat juguin i manipulin objectes petits o els que es poden desmuntar en peces petites.
- No utilitzeu bressols amb barrots massa distanciats.
- No deixeu recipients amb aigua, grans o petits, prop dels infants (sobretot si són menors d'un any i mig).
- Fomentau l'ensenyament precoç de la natació.
- Protegiu amb barreres, separacions, accés difícil, xarxes, etc. piscines, estanys, pous, cisternes, safarejos i cursos d'aigua.
- Provocau l'eructe en els lactants després de les menjades i abans de reclinar-los sobre un costat per dormir.
- Evitau que els infants juguin amb bosses de plàstic.



- No dormiu en el mateix llit adults i lactants.
- Vigilau els infants que circulin prop de llocs amb aigües profundes (rius, pous, etc.).





# ENGRUNAMENTS, COPS I SOBRESFORÇOS

## ENGRUNAMENTS

En diverses manipulacions d'elements de la llar o en les reparacions casolanes (bricolatge), hi ha la possibilitat, cada vegada més creixent a causa de la sofisticació de la llar, d'engrunar-se les mans entre objectes mòbils.

***Les causes que generen aquestes situacions són principalment:***

- Haver-hi objectes amb elements agressius mòbils al descobert (ventiladors sense reixeta, ascensors sense doble porta, etc.).



- Desmuntar i reparar aparells mòbils en funcionament.
- Haver-hi infants situats darrere les portes d'entrada.
- Engrunar-se dits i mans amb portes, calaixos, baguls, etc

### ***Les mesures generals que podeu aplicar per anul·lar aquestes situacions són les següents:***

- Comprau aparells amb tots els elements mòbils protegits.
- Quan desmunteu o repareu aparells mòbils (tritadores, ganivets elèctrics, ventiladors, tocadiscs, etc.), desconnectau-los prèviament.
- Quan hi hagi infants a prop de portes, finestres, balcons, etc., vigila que les seves mans no es trobin a les juntes o als eixos de tancament.



- Vigilau les mans dels infants davant el perill d'engrunar-se amb calaixos, portes, etc.
- Procurau que els infants no utilitzin els ascensors quan no vagin acompanyats de persones responsables.
- A les cabines d'ascensors, els infants s'han de situar lluny de les portes.

## COPS

És freqüent que a la llar les persones rebin cops (ja sigui amb objectes fixos, mobles, escales, objectes mòbils, eines, la caiguda d'un cossiòl...).

Aquests accidents, encara que generalment són poc greus, resulten freqüents.

Les principals causes que els generen són:

- Objectes dipositats al trespol.



- Mobles penjats baixos i sortints, calaixos oberts, etc.
- Romandre al radi d'acció d'una porta.
- Utilitzar eines inadequades, en estat incorrecte o de forma poc precisa.

### ***Per eliminar aquestes causes:***

- No deixeu armaris i calaixos oberts.
- No pengeu objectes que donin el carrer (balcons, baranes, etc.).
- Procurau que tots els mobles i objectes de decoració tinguin el cantell arrodonit, mai en aresta viva.
- Il·luminau adequadament totes les estances de la casa.



- Seleccionau sempre les eines adequades a cada tipus de treball. Evitau que els infants hi juguin. Guardau-les en caixes apropiades.
- Penjau els objectes de forma estable i a l'altura necessària.
- On hi hagi infants s'ha de col·locar un sòcol continu o reixa a la part inferior de la barana de la terrassa perquè no caiguin objectes a l'exterior.

## **SOBRESFORÇOS**

Els sobreesforços físics solen produir-se com a conseqüència de: moviments repetitius, alçaments, empentes o arrossegaments d'objectes pesants o postures forçades. S'han de seguir les pautes següents:

- No empreu estris de neteja que requereixin que faceu moviments repetitius de torsió.
- Col·locau els objectes segons la grandària i el pes, situant els més pesants als estants o als armaris més baixos.
- Per aixecar un objecte pesant, us l'heu de posar a prop del cos, heu de flexionar els genolls, mai no heu de corbar l'espatlla i no heu de realitzar torsions de tronc.



- Quan un objecte és excessivament pesant, s'aconsella manipular-lo en companyia d'una altra persona o d'elements auxiliars (carros de rodes).

## FERIDES

A la llar solen produir-se distints tipus de ferides que, sense ser greus, ocorren amb massa freqüència.

Les més importants són els talls i les punxades que es produeixen per contacte de les persones (generalment mans i peus) amb objectes tallants o punxants.

Les principals causes són:

- Deixar objectes tallants i punxants a l'abast dels infants.
- Manejar estris de cuina tallants o punxants.
- Obrir llaunes de conserves.



- No guardar els objectes tallants o punxants un vegada que han estat utilitzats.
- No utilitzar una protecció que impedeixi el contacte directe amb l'element de tall (reixeta d'un ventilador, funda de ganivet, etc.).
- No haver reparat o eliminat aquells objectes (tassons, plats, etc.) que amb l'ús tenen parts o arestes tallants.
- Situar plantes punxants (cactus) en zones poc visibles i a l'abast dels infants.

### ***Per corregir-ho:***

- Allunyan o eliminen de l'abast dels infants tant com sigui possible els objectes que tinguin superfícies amb arestes vives (ganivets, tisores, aspes de ventilador, triturador, etc.)





- Revisau i elimineu plats i tassons trencats o esmorrellats.
- Situau les plantes punxants en llocs visibles i fora de l'abast dels infants.
- Manejau amb precaució els estris de cuina, sobretot els ganivets.
- Col·locau els costurers i el seu contingut fora de l'abast dels infants.

## **ALTRES FERIDES**

A la llar poden produir-se un altre tipus de ferides com les produïdes per armes de foc i per animals domèstics (mossegades i rapinyades).

Corregir-ho implica que les armes de foc es guardin descarregades en armers tancats amb clau.

Per evitar mossegades i rapinyades, no s'han de maltractar mai els animals domèstics. És aconsellable tenir-los sota un estricte control veterinari.

## **FARMACIOLA DOMÈSTICA**

A totes les llars és aconsellable que hi hagi una farmaciola que contengui almanco els instruments següents:

- Tisores rectes.
- Pinces.
- Termòmetre.
- Goma elàstica per tallar hemorràgies.

### Material de cura

- Cotó (paquet gran)
- Alcohol
- Aigua oxigenada
- Antisèptic iodat
- Gases estèrils
- Benes (diverses amplàries)
- Apòsits o tires protectores
- Esparadrap (hipoal·lèrgic en cas necessari)
- Guants d'un sol ús

### Medicaments

- Crema amb glicerina (cremades).
- Pomada o gel antiinflamatori.
- Analgèsics o antipirètics habituals per al dolor i la febre. Abans d'ingerir-los, cal llegir en el prospecte els efectes secundaris, sobretot qui pateixi úlcera gastroduodenal.
- Pomada contra picades d'insectes (a base de corticoides o antihistamínics). Abans d'aplicar-la, cal llegir el prospecte.

Aquesta farmaciola ha de ser renovada a mesura que caduquin els medicaments.



## REVISIÓ PER A LA SEGURETAT DE LA VOSTRA LLAR

La seguretat de la llar bé mereix una revisió detallada dels aspectes perillosos que es poden presentar en cadascuna de les distintes zones de la casa (cuina, bany, menjador...).

Fins a quin punt la vostra casa és segura? Per contestar aquest interrogant, s'ha dissenyat una llista de preguntes la resposta de les quals pot ser afirmativa o negativa. Mitjançant aquesta revisió poden esbrinar-se els aspectes perillosos sobre els quals encara no s'ha fet cap correcció.

CORREGIU TOTS ELS PUNTS QUE HAN TINGUT UN **NO** EN LA VOSTRA RESPOSTA. Si no ho feis així, la seguretat de la vostra llar perilla.

**CUINA**

La zona de la cuina i la pica està ben il·luminada? . . . . . SI  NO

Quan cuinau, procurau que els mànecs de les olles i paelles no sobresurtin de la cuina i que no estiguin situats sobre el foc? . . . . . SI  NO

La vostra bateria de cuina té mànecs aïllants? . . . . . SI  NO

Si vessa alguna cosa al trespol, ho recolliu tot d'una? . . . . . SI  NO

En encendre el forn manualment, obriu la porta abans d'obrir la clau del gas? . . . . . SI  NO

Seguiu les instruccions d'ús de l'olla de pressió? . . . . . SI  NO

Teniu un compartiment especial per als ganivets de cuina? . . . . . SI  NO

Utilitzau els aparells elèctrics lluny de la pica? . . . . . SI  NO

Us eixugau les mans abans d'utilitzar els aparells elèctrics? . . . . . SI  NO

Els productes de neteja estan guardats fora de l'abast dels infants? . . . . . SI  NO

Utilitzau l'escala per arribar  
als estants més alts? . . . . . SI  NO

Netejau i desgreixau amb freqüència la  
campana i l'extractor de fums? . . . . . SI  NO

Tancau els calaixos immediatament  
després de fer-ne ús? . . . . . SI  NO

Desconnectau els aparells elèctrics  
per netejar-los? . . . . . SI  NO

Evitau els corrents d'aire que incideixen  
sobre el foc? . . . . . SI  NO

### **MENJADOR, SALA D'ESTAR, DORMITORI**

Les àrees de pas estan lliures de mobles  
o altres objectes? . . . . . SI  NO

Teniu una pantalla paraespurnes  
davant la xemeneia? . . . . . SI  NO

Evitau les connexions en endolls múltiples? SI  NO

Disposen les finestres i els balcons d'un pestell  
de tancament fora de l'abast dels infants? . . . . . SI  NO

Podreu encendre i apagar el llum  
des del llit? . . . . . SI  NO

Evitau fumar en el llit? . . . . . SI  NO

**BANY**

El sòl de la banyera o la dutxa  
és antilliscant? . . . . . SI  NO

Hi ha una barra per aferrar-se a la  
banyera o a la dutxa? . . . . . SI  NO

Evitau utilitzar aparells elèctrics  
estant descalç? . . . . . SI  NO

Us eixugau les mans abans d'utilitzar  
aparells elèctrics? . . . . . SI  NO

Evitau utilitzar aparells elèctrics a la  
banyera o a la dutxa? . . . . . SI  NO

Ompliu la banyera amb aigua tèbia posant  
primer l'aigua freda? . . . . . SI  NO

Procurau que el trespol del bany  
estigui sempre eixut? . . . . . SI  NO

**INSTAL·LACIONS D'AIGUA, GAS I ELECTRICITAT**

Sabeu on hi ha les claus de pas de l'aigua  
i del gas i podeu tancar-les? . . . . . SI  NO

Sabeu distingir amb facilitat la conducció  
de l'aigua de la del gas? . . . . . SI  NO

Tancau la clau de pas del gas a la nit i en  
absentar-vos de casa? . . . . . SI  NO

Si sospitau que hi ha una clau de pas de gas que no va bé, telefonau tot d'una a la companyia? . . . . . SI  NO

Sabeu on hi ha l'interruptor general del llum i podeu desconnectar-lo? . . . . . SI  NO

Desconnectau l'interruptor general del llum per a qualsevol reparació elèctrica? . . . . . SI  NO

Manteniu els combustibles lluny dels focus de calor? . . . . . SI  NO

Si la post de planxar no és metàl·lica, disposau d'una funda incombustible? . . . . . SI  NO

## **GARATGE**

Està el garatge ordenat: eines ordenades, trespol net, líquids inflamables en recipients segurs, etc.? . . . . . SI  NO

Està el garatge ben il·luminat i amb interruptors a prop de les portes? . . . . . SI  NO

Deixau el cotxe al garatge frenat i tancat amb clau? . . . . . SI  NO

Obriu les portes del garatge abans de posar el cotxe en marxa? . . . . . SI  NO

**ASCENSOR I ESCALA**

Està l'escala ben il·luminada? . . . . . SI  NO

Estan els escalons i l'arrambador  
en bon estat? . . . . . SI  NO

Col·locau els infants allunyats de les  
portes de l'ascensor? . . . . . SI  NO

**GENERALS**

Teniu al costat del telèfon els números  
d'urgència (policia, bombers, metge...)? . . . SI  NO

Llegiu les instruccions abans de prendre un medicament  
o d'utilitzar un insecticida o un desinfectant? SI  NO

Teniu els medicaments fora de l'abast  
dels infants? . . . . . SI  NO

Utilitzau cera no lliscant per netejar  
el trespol? . . . . . SI  NO

Guardau les eines fora de l'abast  
dels infants? . . . . . SI  NO

Baixa les persianes per  
netejar els vidres? . . . . . SI  NO

Us assegureu sempre de no deixar  
infants sols a casa? . . . . . SI  NO



Si a la vostra casa hi viuen infants,  
teniu protegits tots els endolls? . . . . . SI  NO

Compleix la instal·lació elèctrica de casa  
vostra la reglamentació aplicable? . . . . . SI  NO

Disposau al vostre domicili o al vostre edifici  
d'extintors amb l'agent extintor adequat? . . . . . SI  NO

Estan tots els productes a l' envàs  
original i amb les etiquetes informatives  
corresponents? . . . . . SI  NO

Evitau utilitzar els esprais quan fumau o  
hi ha alguna flama a prop? . . . . . SI  NO







## JUGUETES SEGURES

### INTRODUCCIÓ

L'elecció d'una jugueta adequada per als nostres fills no ha de ser una simple qüestió d'espai. S'han de prendre en consideració múltiples factors: l'edat, la seva personalitat, els seus gustos i preferències, les característiques de la jugueta, allò que aquesta aporta en la formació de l'infant i, de manera fonamental, que la jugueta que es compri sigui un producte realment segur.

És indubtable que les juguetes, si no compleixen unes condicions específiques, poden arribar a convertir-se en perillosos objectes que comprometen la seguretat dels infants.

### **NORMATIVA**

Per protegir els infants de les joguetes perilloses, es varen aprovar els reials decrets 880/1990 i 204/1995 (BOE de 12 de juliol de 1990 i BOE de 26 d'abril de 1995), que regulen les normes de seguretat de les joguetes i en els quals s'incorporen tant la normativa europea com el que estableix en diversos preceptes la Llei general de seguretat i la Llei general per a la defensa de consumidors i usuaris.

### **Advertència i indicacions de les precaucions d'ús o de maneig**

Les joguetes han d'anar acompanyades d'indicacions clarament llegibles i adequades que permetin reduir els riscos que comporta usar-les.

Les joguetes no adscrites a infants menors de trenta-sis mesos han de dur l'advertència: «No és convenient per a infants menors de trenta-sis mesos» o «No és convenient per a infants menors de tres anys».

Tobogans, gronxadors en suspensió, anelles, trapezis, cordes i joguetes anàlogues muntades sobre suports han d'anar acompanyats d'unes instruccions d'ús i s'hi ha d'especificar que, en cas que no hi hagi els suports, la jogueta podria presentar riscos de caiguda o bolcada.

Les joguetes funcionals o el seu envàs han de dur la inscripció: «Atenció! Cal que s'utilitzi sota la vigilància d'adults.» També hi ha d'haver instruccions d'ús. S'entén per joguetes funcionals les que tenen les mateixes funcions que les instal·lacions o els aparells destinats a adults i dels quals sovint són un model a escala reduïda.

Pel que fa a les joguetes químiques, en els envasos ha de figurar la inscripció: «ATENCIÓ! Únicament per a infants majors de... (edat que fixi el fabricant). Cal que s'utilitzi sota la vigilància d'adults.»

Es consideren joguetes químiques: les caixes d'experiments químics, les caixes d'inclusió plàstica, els tallers en miniatura de ceràmica, esmalt, fotografia i joguetes anàlogues.

Patinets i patins de rodes per a infants, si es venen com a joguetes, han de dur la inscripció: «ATENCIÓ! Cal que s'utilitzi amb un equip de protecció. El recomanat és: casc, guants, genolleres, colzeres, etc.»

Les joguetes nàutiques han de dur la inscripció: «ATENCIÓ! Cal que s'utilitzi només en aigües on el nen pugui romandre dret i sota vigilància.»

## **Recomanacions per comprar joguetes**

Llegiu atentament l'etiquetatge i comprovau que hi estiguin indicades les dades següents:

- La marca CE.
- El nom i/o la raó social i/o la marca.
- L'adreça del fabricant o representant autoritzat o importador.
- Les instruccions d'ús i, si pertoca, les de seguretat i manteniment.
- Les advertències i les indicacions que corresponguin en què s'indiquin les precaucions que s'han de prendre.

- No us fieu de la presentació de la jugueta. Sempre que sigui possible, feis proves a la botiga abans d'adquirir-la.
- Tria juguets senzilles, que desenvolupin la creativitat i siguin adequades a l'edat i la personalitat de l'infant.







Edita:

Govern de les Illes Balears  
Conselleria de Treball i Formació

Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball

AENA

Composició i impressió:  
amadip.esment

DL:

PM-0036-2006

ISBN:

84-7425-438-8

NIPO:

211-95-020-6

Edició revisada i actualitzada del document: novembre 2005.

Reproducció amb autorització de l'INSHT



**Govern de les Illes Balears**

Conselleria de Treball i Formació

Direcció General de Salut Laboral

