

DES ACTIVITÉS À RISQUE

Le bricolage et le jardinage sont à l'origine de nombreuses coupures, chutes, électrisations... Or, en respectant des règles simples de prévention avant, pendant et après les travaux, nombre d'entre eux pourraient être évités.

Les bons réflexes

- Prendre conseil auprès des vendeurs lors de l'achat du matériel et des produits.
- Pas de stockage inutile de produits dangereux : mieux vaut acheter en fonction des besoins.
- Utiliser des outils et des accessoires adaptés et en bon état, et les entretenir.
- Ôter les bijoux (bague, chaîne, bracelet...).
- Travailler dans des endroits dégagés, éclairés et aérés.
- Porter des équipements de protection adaptés : des gants pour éviter coupures et brûlures, des lunettes de protection, des protections auditives lors de l'utilisation d'appareils bruyants.
- Ne jamais désactiver les dispositifs de sécurité des machines.
- Toujours s'assurer de la stabilité des escabeaux, des échelles et des échafaudages.
- Et vérifier la validité de la vaccination antitétanique.

C'EST UTILE !

La trousse de secours idéale

- ✓ Le désinfectant, les dosettes anti-coups, dosettes brûlures, compresses, bandes, pansements, sparadrap... soignent les blessures légères, de leur désinfection à leur protection.
- ✓ Les gants de protection pour réaliser les soins dans le respect de l'hygiène.
- ✓ La paire de ciseaux pour couper tout produit de soins, tout vêtement...
- ✓ La couverture de survie pour protéger et mettre en sécurité la victime en attendant l'arrivée des secours.
- ✓ Un coussin hémostatique d'urgence pour arrêter les hémorragies.

NUMÉROS D'URGENCE

▶ Accessibles 24h/24h et 7 jours/7

Le 15 : Samu

Le 17 : Police-secours

Le 18 : Sapeurs-pompiers

Le 112 : numéro d'urgence en Europe

Le 114 : numéro d'urgence pour les personnes sourdes ou malentendantes

EN PRATIQUE

Ce que les secours veulent savoir

- ✓ Le lieu précis de l'accident : la ville, la rue, le numéro, le bâtiment, le digicode, l'étage, le téléphone, bref, tout renseignement utile pour permettre aux secours d'arriver vite.
- ✓ La nature de l'accident (brûlure, chute, plaie...) et l'état du blessé.

⚠ Attention, ne raccrochez jamais le premier pour être sûr que tout a été noté !

Sources : InVS-Santé publique France ; calyxis.fr

Les informations générales fournies dans ce dépliant sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité d'Attitude Prévention. Elles n'ont pas vocation à se substituer aux avis des professionnels de santé.

**ATTITUDE
PRÉVENTION**

Donnons de l'assurance à la vie

Attitude Prévention
Association loi 1901
SIRET 825 242 613 000 16 APE 9499Z
26 bd Haussmann
75009 PARIS
www.attitude-prevention.fr

ÉVITER LES ACCIDENTS DOMESTIQUES

À la maison



**ATTITUDE
PRÉVENTION**
Donnons de l'assurance à la vie

TOUS CONCERNÉS

Chutes, incendies, suffocations, intoxications... chaque année, les accidents domestiques - ainsi nommés parce qu'ils ont lieu à la maison - représentent la majorité des accidents de la vie courante (plus de 20 000 décès par an). Tout le monde peut en être victime, mais le risque d'accident et notamment d'accident grave, est particulièrement prononcé aux âges extrêmes de la vie.

▶ Des plus jeunes...

Pour **les enfants de moins de 5 ans**, les accidents surviennent principalement dans la cuisine, dans la cour ou dans le jardin. Dans cette tranche d'âge, les intoxications, les suffocations, les brûlures et les contusions sont les plus fréquentes. De quoi justifier une attention de tous les instants !

▶ ...aux plus âgés

Les personnes de plus de 65 ans sont particulièrement vulnérables. Les accidents domestiques sont à l'origine de nombreux décès et handicaps chez **les personnes âgées de plus de 65 ans** et les chutes en sont la principale cause. 450 000 seniors chutent chaque année et 9 000 en décèdent.



PROTÉGER LES + JEUNES

Informer, éduquer, agir

Dès 18 mois, un tout-petit peut comprendre des explications simples : "ça brûle", "tu peux tomber", etc. Il est important d'expliquer ce qui est dangereux, tout en sécurisant l'environnement avec des équipements adaptés et en adoptant les bons gestes.

Prévenir les brûlures

- Ranger les briquets, allumettes... hors de portée.
- Tourner les poignées de casserole vers l'intérieur des plaques de cuisson.
- Eloigner les enfants des points chauds (plaques de cuisson, four, barbecue, cheminée...).
- S'équiper de robinets thermostatiques pour contrôler la température de l'eau.

Prévenir les suffocations

- Mettre hors de portée les petits objets et aliments (cacahouètes et autres fruits secs...), sacs plastiques, ceintures, cordons, épingles à nourrice...

Prévenir les noyades

- Ne jamais laisser un tout-petit seul dans son bain, près d'un plan d'eau ou d'une piscine.

Prévenir les chutes

- Installer des barrières en haut et en bas des escaliers.
- Ne jamais laisser l'enfant seul sur la table à langer ou dans la chaise haute.
- Ne pas mettre de meuble sous une fenêtre et bloquer si possible son ouverture avec un système de sécurité.

Prévenir les intoxications

- Tenir hors de portée médicaments, produits cosmétiques, produits d'entretien et de bricolage.

Prévenir les électrisations

- Equiper les prises électriques de dispositifs de sécurité.
- Débrancher un appareil électrique après usage.

PROTÉGER LES + ÂGÉS

Aménager le domicile

Avec l'âge, la vue et la vigilance baissent, on devient moins souple, les os se fragilisent... Un grand nombre d'accidents pourrait être évité grâce à un environnement mieux sécurisé.

▶ L'éclairage

- Equiper le logement d'éclairages en nombre pour ne pas avoir de zones d'ombres.
- Installer des interrupteurs près des portes d'accès.
- Opter pour des ampoules à allumage instantané.
- Fixer l'interrupteur de la lampe de chevet à portée de main.

▶ Les revêtements de sol

- Eviter les tapis ou les fixer avec un sous tapis antidérapant.
- Installer des revêtements antidérapants dans la salle d'eau, la cuisine.
- Recouvrir les bords des marches d'escalier d'une bande antidérapante.
- Dégager les abords de la maison des feuilles et autres végétaux glissants.

▶ La circulation dans la maison

- Ne pas encombrer les espaces de circulation avec des meubles, des plantes...
- Fixer les fils électriques, téléphone... au mur.
- Equiper les escaliers d'une rampe solide.

▶ Le mobilier, les équipements

- Rehausser les canapés, sièges et lits trop bas avec des plots adaptés.
- Equiper les toilettes d'un rehausseur et d'une barre d'appui si nécessaire.
- Equiper la baignoire ou la douche d'une barre d'appui.
- Ranger les objets les plus couramment utilisés à bonne hauteur (entre le niveau des yeux et celui des hanches).