



Pericoli all'aperto

life  beats

lyondellbasell

Pericoli all'aperto

Durante i mesi estivi a molti di noi piace partecipare ad attività all'aria aperta con amici e familiari come il campeggio, grigliate, nuoto o gite al parco.

Tutte queste attività sono divertenti ma possono anche presentare rischi per la sicurezza. Questa presentazione include informazioni sulla sicurezza e suggerimenti sui seguenti argomenti:

- Campeggio
- Mangiare All'aperto
- Sicurezza in Acqua e Bambini
- Parchi giochi

Quest'estate NON prendetevi una vacanza dalla sicurezza!



Camping in sicurezza

Il campeggio è un modo divertente per godersi la vita all'aria aperta con amici e familiari. Seguite questi suggerimenti per assicurarvi di trascorrere un camping in tutta sicurezza.



Protegetevi contro l'avvelenamento da monossido di carbonio

- Il monossido di carbonio è inodore e incolore e può causare la malattia o la morte.
- Non usare mai apparecchi a combustione, come stufe a gas, stufe, lanterne, e griglie a carbone all'interno di una tenda, camper o altro rifugio chiuso.

State alla larga da animali selvaggi

- Evitare di toccare, alimentare o avvicinare animali selvatici.
- Conservate gli alimenti in contenitori sigillati e fuori dalla portata degli animali.

Protegetevi dal sole

- I raggi UV del sole possono raggiungervi anche in giornate uggiose così come in giornate luminose e soleggiate.
- Utilizzare una protezione solare e balsamo per labbra ad ampio spettro (contro i raggi UVA e UVB) con almeno SPF 15.
- Cercate di stare all'ombra, soprattutto durante le ore più calde, quando i raggi del sole sono più forti. Copritevi con vestiti, un cappello a tesa larga e occhiali da sole

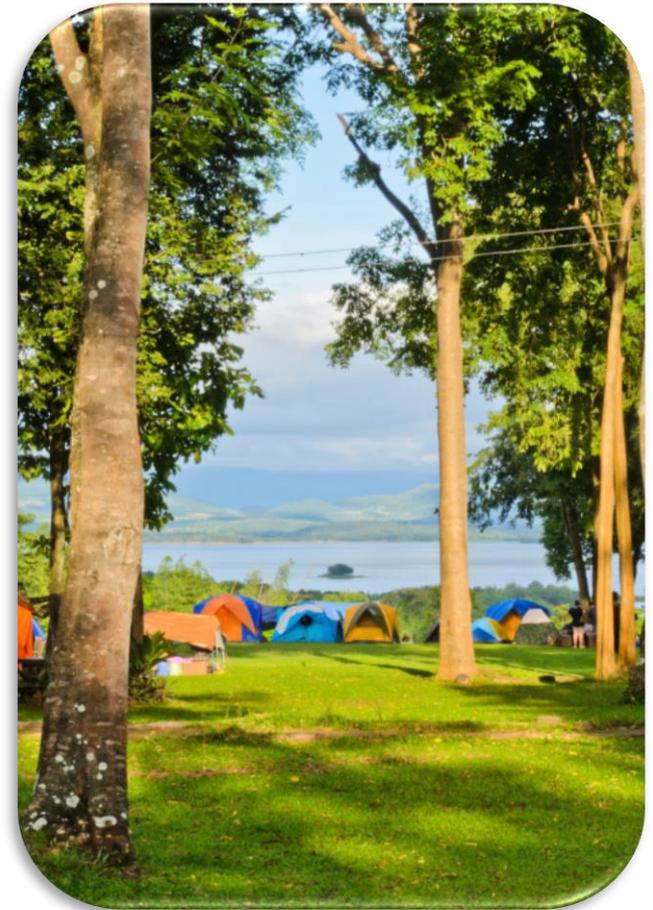
Camping in sicurezza (continua)

Protegetevi contro gli insetti

- Zanzare, zecche e altri insetti possono causare alcune malattie. Le zanzare possono causare West Nile Virus e le zecche possono causare la malattia di Lyme.
- Applicare repellenti per insetti contenenti DEET (diethyltoluamide, es. **Zanzarella**, Off) sulla pelle esposta. Applicare il repellente **permetrina*** per insetti (es. Bio Kill, Zytek Plus) sui vestiti per evitare alle zecche di aggrapparsi su di essi. Seguite sempre le indicazioni riportate sulla confezione.
- Verificare la presenza di zecche quotidianamente e rimuoverle immediatamente. Indossare maniche lunghe, pantaloni e altri indumenti di colore chiaro per aiutare a prevenire e far si di vederle più facilmente.

Siate sempre all'erta

- Preparatevi sempre per l'imprevisto.
- Controllare le previsioni del tempo, informatevi sul luogo dove andrete a campeggiare e informate la vostra famiglia e gli amici amici del vostro viaggio.
- Portate sempre con voi un kit di primo soccorso, bussola o GPS, una mappa, torcia elettrica, coperte, pile, cibo, acqua, vestiti e farmaci.



*La **permetrina** è un insetticida e repellente che se nebulizzato sui tessuti (vestiti e zanzariere) fornisce una protezione ottimale contro gli insetti (il 40% dei morsi avvengono attraverso i vestiti).

Mangiare all'aperto

La primavera e l'estate sono le stagioni ideali per Picnic e barbecue offrendo numerose occasioni di divertimento all'aria aperta con la famiglia e con gli amici. Questo tipo di attività possono anche presentare l'opportunità a batteri di origine alimentare di prosperare e causare malattie.



Confezionare e trasportare i cibi in maniera sicura

- **Tenere cibo congelato al freddo.** Mettete il cibo freddo in un secchiello con ghiaccio o di gel ghiacciato in confezioni. Mantenerlo a 4 ° C o al di sotto per prevenire la crescita batterica. Carne, pollame e frutti di mare possono essere trasportati e conservati congelati così rimangono freddi più a lungo.
- **Organizzare i contenuti più freschi.** Conservare le bevande in uno scompartimento del vostro frigo da viaggio e i cibi più freschi e deperibili, in un altro. In questo modo, gli alimenti deperibili non verranno esposti alle temperature calde dell'aria esterna.
- **Evitare la contaminazione indiretta.** Tenete la carne cruda, pollame e frutti di mare confezionati in maniera appropriata per impedire che eventuali fuoriuscite di liquidi vadano a contaminare altri cibi preparati / o cibi cotti che verranno successivamente consumati.
- **Lavare sempre il cibo.** Sciacquare frutta fresca e verdura con acqua di rubinetto corrente prima di riporlo nel frigo.

Mangiare all'aperto (continua)

Preparazione del cibo

- Marinare in modo sicuro. Marinare i cibi e riporli subito nel frigorifero, non sul bancone della cucina o all'aperto. Non riutilizzare la marinata utilizzata.
- Non riutilizzare piatti o utensili. L'utilizzo dello stesso piatto o utensili che in precedenza sono stati usati per carne cruda, pollame, o frutti di mare, permette ai batteri di diffondersi dal cibo crudo al cibo cotto. Preparate invece un piatto pulito a fianco alla griglia e utilizzate utensili puliti per servire il cibo cotto.
- Cuocere il cibo accuratamente. Quando si sta cuocendo, sarebbe utile utilizzare un termometro per alimenti per essere sicuri che il cibo venga cotto in maniera completa.
- «La cottura parziale» da fare subito. Se volete ridurre il tempo di cottura alla griglia tramite una breve precottura, attrezzatevi per fare le due azioni una di seguito all'altra e non lasciare il cibo parzialmente cotto in attesa.
- Conservare il cibo "pronto" al caldo. Il cibo appena cotto può essere mantenuto caldo fino al momento di servirlo, spostandolo verso il lato del grill, appena via dalla brace in un tegame chiuso e riparato dall'esterno.



Grigliare in sicurezza

Secondo la [NFPA](#), luglio è il mese di punta per gli incendi causati dall'uso dei grill (seguito da maggio, giugno e agosto). Nel 2012, 16.900 pazienti negli Stati Uniti si sono recati al pronto soccorso a causa degli infortuni legati all'uso delle griglie*.



- Propano, carbone e griglie devono essere utilizzati solo all'aperto.
- Le griglie devono essere posizionate lontane da balconi in legno, sotto cornicioni e rami sporgenti.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dalla zona grill: come distanza di sicurezza bisogna considerare almeno 3 passi dal grill
- Posizionare la griglia a distanza di sicurezza da aree giochi e traffico pedonale
- Avere a disposizione numerosi forchettoni e altri utensili lunghi così da permettere al cuoco di girare il cibo lontano dal calore e dalle fiamme
- Rimuovere regolarmente il grasso e gli accumuli che si creano nei vassoi sotto la griglia per evitare che prendano fuoco

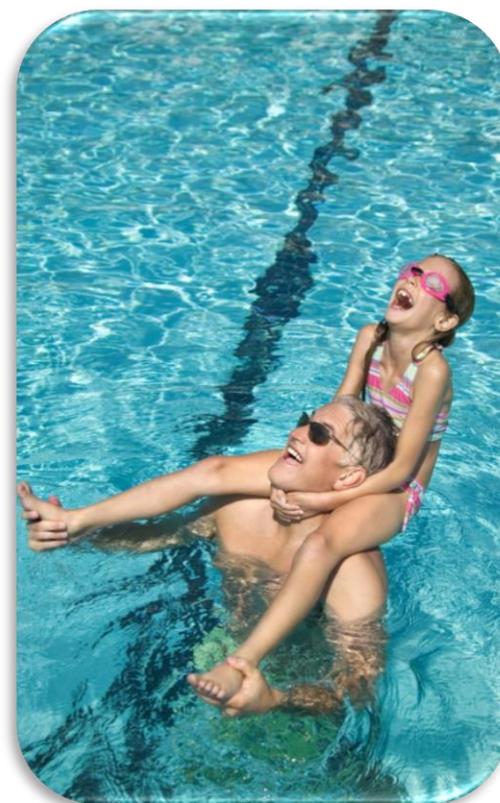
* In Italia - secondo i dati Inail/Ispesl - si registrano oltre 3mila infortuni domestici di cui il 5% è legato ai «fuochi» (forni, fornelli, barbecue, camino, fiammiferi)

Sicurezza in Acqua e Bambini

Quando ci godiamo una buona nuotata in piscina o al mare, gli incidenti sono l'ultima cosa a cui pensiamo. Eppure, in base ad alcuni dati degli Stati Uniti*, gli incidenti per annegamento sono la principale causa di morte tra i bambini da 1 a 4 anni. Seguite i suggerimenti che seguono per evitare incidenti:

- Sorvegliate attivamente i bambini sia quando sono dentro l'acqua che intorno all'acqua (es. bordo piscina) dando loro la vostra completa attenzione.
- Utilizzate la strategia «Acqua Watcher», che designa un adulto come Osservatore dell'Acqua per un certo periodo di tempo (ad esempio periodi di 15 minuti) per evitare cali di supervisione.
- Insegnate ai bambini, anche a quelli che sanno nuotare, di non andare vicino o in acqua senza un adulto presente. Se siete vicino a corsi d'acqua naturali, o sul lago o in oceano aperto, insegnate ai vostri figli ad indossare i giubbotti di salvataggio.
- Educate i vostri figli a non giocare o nuotare vicino a fognature o prese di aspirazione.
- Sarebbe utile imparare alcune tecniche di base sulla rianimazione cardiopolmonare.
- Iscrivete i vostri figli alle lezioni di nuoto.
- Installate dei recinti attorno alla piscina di casa (su tutti i quattro lati)

* In Europa gli annegamenti sono la prima causa di morte nei bambini tra 1 e 4 anni (dati OMS) e - in un'alta percentuale di coloro che sopravvivono - residuano gravi danni neurologici.



Parchi giochi

Ogni anno circa 200.000 bambini negli Stati Uniti vengono soccorsi presso il pronto soccorso per incidenti accaduti presso i parco giochi. Seguite questi suggerimenti per aiutare a prevenire gli infortuni:

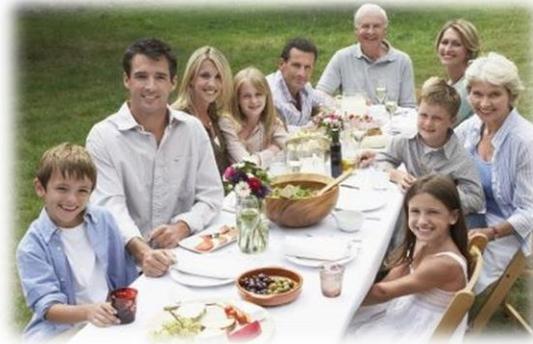


- Evitare di indossare o far indossare pantaloni con coulisse, gioielli e caschi per biciclette che possono impigliarsi nelle attrezzature dei parchi giochi.
- Evitate parchi giochi nei cortili delle scuole per i bambini dai 4 o più piccoli. I parchi giochi sono progettati per i bambini in età scolare i quali sono più alti, hanno le mani più grandi, e posseggono più forza e coordinazione.
- **Controllare il parco giochi voi stessi.**
- Dal momento che il 79% degli infortuni sono relativi a cadute, cercate parchi giochi che abbiano zone ricoperte di sabbia, o ghiaia fine, attrezzature in legno o gomma o stuoie come pavimenti. Evitate zone in cui ci sia cemento: tale superficie è sempre legata a lesioni alla testa.
- Cercate di esaminare anche le attrezzature: valutare le zone dove la testa dei bambini potrebbe rimanere incastrata , superfici calde, punti di presa, spigoli vivi, e punti sporgenti come bulloni o lacune.
- Gli scivoli non devono essere superiori a 120 cm per bambini in età prescolare e 180cm per i ragazzi più grandi. Essi dovrebbero anche avere parapetti per evitare le cadute

Pericoli all'aperto

Quest'estate, mentre *vi godrete* le attività all'aperto state all'erta: siate *consapevoli* dei potenziali rischi e rimanete in **SICUREZZA!**

Stay **SAFE!**



life **beats**