

# ! Accidents domestiques



## Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien  
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,  
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**  
PRENEZ UN ALLER  
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité



Valable pour toute la famille

# Identifier les dangers et s'en protéger



Les accidents de la vie courante touchent entre 10 et 12 millions de personnes et représentent près de 20 000 de décès par an. 50 % sont des accidents domestiques. Les enfants de moins de 15 ans et les seniors de plus de 65 ans en sont les premières victimes. Beaucoup de ces accidents pourraient être évités grâce à une meilleure prévention et connaissance des dangers. Zoom sur quelques réflexes simples à adopter pour protéger nos aînés et nos enfants.



## Prévenir les risques de chute auprès des seniors

Avec l'âge, les personnes âgées sont moins alertes. La perte d'autonomie, les troubles de la vision, de l'équilibre augmentent les risques d'accidents domestiques. La chute, cause la plus mortelle chez les seniors, peut être évitée et passe par le réaménagement du logement.

- Installer un lit pas trop élevé, une douche adaptée et sécurisée, une rampe dans les escaliers, des barres d'appui dans les toilettes et la salle de bains, ...
- Dégager un maximum les lieux de passage
- Placer des revêtements et/ou tapis antidérapants, notamment dans les pièces humides
- Veiller à la qualité et au nombre des sources d'éclairage, notamment dans les escaliers
- Enlever tout objet au sol : câble électrique, tapis...
- Prévoir une veilleuse nocturne sur le chemin des toilettes



## Protéger au mieux les enfants

Les accidents domestiques sont la première cause de mortalité chez les jeunes enfants. Il est important de les sensibiliser sur les dangers à la maison. La vigilance doit être constante chez les moins de 6 ans car il a peu conscience des dangers qui l'entourent. Adopter les bons gestes est primordial pour éviter les principaux accidents comme les étouffements, les intoxications, les chutes ou les noyades.



## Éviter l'étouffement

Ne pas laisser à la portée de l'enfant pile, bouton, monnaie, ou tous petits objets qu'il pourrait avaler ou qu'il s'étrangle avec une ceinture, un sac en plastique, un foulard, etc.



## Prévenir les intoxications

• Tenir hors de portée les médicaments, produits d'entretien et de bricolage. Il est préférable de les ranger soit dans un placard en hauteur, soit dans une armoire fermée à clé. Utiliser, dans la mesure du possible, des produits avec des bouchons de sécurité.



## Empêcher les chutes

- Ne jamais laisser son enfant en bas âge sans surveillance.
- Lui apprendre à monter et descendre les escaliers. Installer des barrières de protection en bas et en haut.
- Ne pas mettre de meubles ou d'objets sous les fenêtres ou sur le balcon pour éviter que l'enfant ne grimpe dessus et ne tombe.
- Bloquer l'ouverture des fenêtres grâce à un système de sécurité.



## Éviter les noyades

Il faut savoir qu'un enfant peut se noyer dans 20 centimètres d'eau (dans une baignoire, une piscine). Il est donc primordial de rester attentif. Pour le bain, mettez à portée de main tout ce dont vous avez besoin (serviette, shampooing, jeux, ...) pour éviter de vous éloigner. Si vous avez une piscine privée enterrée, il est obligatoire de mettre en place des dispositifs de sécurité comme une barrière, une couverture, une alarme ou encore un abri.



## LES PLUS DE LA



Si toutefois vous avez des difficultés à dormir, nous vous rappelons que la MFCF prend en charge les consultations auprès de médecins spécialistes à 100 % de la BR.

