

Linee guida sul controllo delle infezioni per i clienti

Negli ultimi dieci anni, il sistema di offerta delle cure sanitarie ha subito grandi variazioni e riscontriamo infezioni all'interno della comunità mai viste in precedenza.

Le organizzazioni che forniscono cure per le comunità, come CHATS, hanno una doppia responsabilità:

1. Dobbiamo lavorare per prevenire la trasmissione delle infezioni dai nostri clienti ai nostri operatori.
2. Dobbiamo lavorare per limitare l'introduzione di infezioni dai nostri operatori ai nostri clienti.

CHATS si assume con molta serietà la responsabilità di proteggere i propri clienti. Abbiamo definito le seguenti procedure per controllare e gestire la diffusione delle infezioni nella comunità:

- A tutti gli operatori CHATS è chiesto di esaminare i clienti, o qualsiasi altra persona con cui questi vivono, ponendo alcune domande prima di ogni visita e prima di iniziare qualsiasi cura. Ciò può essere eseguito con una telefonata la sera precedente o quando l'operatore arriva a casa vostra.
- Esaminiamo ogni variazione delle condizioni di salute, come una tosse inspiegabile, la mancanza di fiato, difficoltà respiratorie o febbre.
- Se manifestate uno di questi sintomi, l'operatore potrebbe chiedervi se avete consultato il medico. Se non lo avete fatto, l'operatore indosserà dispositivi di protezione aggiuntivi, che potrebbero comprendere una mascherina, occhiali e grembiule oltre ai guanti, che sono la nostra normale prassi.
- Questa precauzione è adottata per proteggere l'operatore e gli altri clienti di cui deve prendersi cura per quella giornata, nel caso in cui siate affetti da malattie infettive che possono diffondersi ad altri.
- Sottolineiamo anche la necessità da parte dei nostri operatori di lavarsi le mani accuratamente e adeguatamente diverse volte al giorno mentre forniscono le cure, in quanto **lavarsi le mani è la miglior difesa contro la diffusione delle infezioni**. Il personale utilizza detergente antisettico per le mani senz'acqua o acqua e sapone. Si richiede ai clienti di mantenere a disposizione detergente per le mani liquido e salviette di carta disponibili per il nostro personale. Se un operatore CHATS non si lava le mani, ditecelo! Vi incoraggiamo a prevenire la diffusione delle infezioni anche lavandovi bene le mani.

Per domande sulle procedure di gestione delle infezioni, non esitate a chiamare la vostra Infermiera specializzata nel controllo delle infezioni CHATS al numero 905 -713-3373 int. 7022.

Per lavarsi le mani correttamente, strofinare tutte le parti delle mani e dei polsi con acqua e sapone o con un disinfettante per le mani a base di alcool. Lavarsi le mani per almeno 15 secondi o più. Prestare particolare attenzione alla punta delle dita, agli incavi tra le dita, al dorso delle mani e alla base del pollice.

- Tenere le unghie corte.
- Non utilizzare unghie artificiali.
- Lavarsi i polsi e gli avambracci, se è probabile che siano stati contaminati.
- Accertarsi che le maniche siano arrotolate e di non bagnarle mentre si lavano le mani.
- Togliere orologi, anelli e bracciali.
- Evitare di scheggiare lo smalto.

Per qualsiasi domanda in merito a tagli, piaghe, allergie o condizioni cutanee preesistenti, chiamate Telehealth Ontario al numero 1-866-797-0000, TTY 1-866-797-0007.

Procedura per lavarsi le mani con acqua e sapone:

1. Togliere i gioielli e inumidirsi le mani e i polsi con acqua tiepida.
2. Utilizzare una o due dosi di sapone liquido o in schiuma.
3. Insaponarsi e strofinare le mani bene, un palmo contro l'altro.
4. Strofinare tra le dita e attorno ad esse.
5. Strofinare il dorso di ciascuna mano con l'altra.
6. Strofinare le punte delle dita di ciascuna mano nel palmo opposto.
7. Strofinare ciascun pollice nella mano opposta.
8. Strofinare ciascun polso nella mano opposta.
9. Risciacquare a fondo con acqua corrente.
10. Asciugarsi le mani con salviette di carta.
11. Chiudere il rubinetto utilizzando la stessa salvietta.

Procedura per lavarsi le mani con disinfettante per le mani a base di alcool:

1. Applicare una o due dosi di prodotto sui palmi asciutti delle mani.
2. Frizionare le mani tra loro, palmo contro palmo.
3. Frizionare tra le dita e attorno ad esse.
4. Frizionare il dorso di ciascuna mano con l'altra.
5. Frizionare le punte delle dita di ciascuna mano nel palmo opposto.
6. Frizionare ciascun pollice nella mano opposta.
7. Frizionare ciascun polso nella mano opposta.
8. Frizionare le mani fino a quando il prodotto non è asciutto. Non utilizzare salviette di carta.

(fonte: Governo dell'Ontario)

Cosa sono i prodotti di pulizia ecologici?

La pulizia ecologica è un programma di pulizia studiato pensando innanzitutto alla salute degli occupanti dell'edificio, del personale addetto all'assistenza e dell'ambiente nel selezionare i prodotti di pulizia e nello scegliere le procedure di pulizia.

Un programma di pulizia con prodotti ecologici è studiato in base a prodotti, attrezzature e procedure che vengono scelte con l'intento specifico di ridurre al minimo la tossicità per l'ambiente e il consumo di risorse naturali, lasciando in ultimo un'impronta ecologica il più ridotta possibile durante i processi di pulizia.

Perché abbracciare un programma di pulizia con prodotti ecologici?

Si è scoperto che alcuni prodotti di pulizia molto diffusi provocano effetti negativi gravi sulla salute degli occupanti degli edifici e del personale addetto all'assistenza. I problemi di salute causati dall'esposizione a prodotti di pulizia pericolosi possono variare da irritazioni degli occhi e della pelle a tosse, dolore al petto, vomito, crampi e diarrea. L'11,6% dei casi di asma connessi al lavoro derivano dai prodotti di pulizia.

Come stabilire se un prodotto è ecologico

Per stabilire se un prodotto è davvero ecologico o no, cercare un sigillo di terza parte di approvazione rilasciata da Environment Canada, come l'etichetta Environmental Choice Eco-logo:



- Scegliere detersivi per lavastoviglie che non contengono fosfati. I fosfati consentono una crescita delle alghe più veloce del normale in acqua corrente, determinando diversi problemi ambientali.
- Smettere di utilizzare detersivi commerciali per la pulizia del forno. I detersivi per il forno contengono miscele chimiche tossiche che sono irritanti per la pelle, cancerogene e inducono l'asma.
- Evitare l'utilizzo di disingorganti commerciali, in quanto contengono alcuni dei più pericolosi cocktail di sostanze chimiche che possono provocare danni permanenti a pelle e occhi.
- Realizzare da sé i propri prodotti per la pulizia partendo da ingredienti come bicarbonato di sodio, aceto bianco, sapone di Aleppo, olio di melaleuca (tea tree oil) e succo di limone.

**E possibile per chiunque subire un'infestazione di cimici del letto,
ma è possibile impedirla e controllarla.**

Cosa sono le cimici del letto?

Sono piccoli insetti dalla forma ovoidale, senza ali. Hanno circa la dimensione di un seme di mela e sono di colore rosso-marrone. Di norma escono e mordono di notte. Le cimici del letto possono vivere nel letto delle persone e si trovano in quasi ogni fessura o crepa. Per una scheda informativa utile o informazioni generali, visitate www.bedbugsinfo.ca.

Cosa fare se ci sono le cimici

- Esaminare il materasso e il telaio del letto, soprattutto le pieghe, le crepe e il lato inferiore, e altri posti in cui potrebbero nascondersi.
- Aspirare tutte le fessure del materasso, del telaio del letto, delle assi della base e ogni oggetto vicino al letto. È fondamentale aspirare quotidianamente e svuotare immediatamente l'aspirapolvere.
- Lavare tutte le lenzuola con l'acqua più calda possibile e mettere in asciugatrice per 20 minuti.
- Rimuovere tutto il materiale non necessario.
- Sigillare le fessure e le crepe tra le assi del letto, sul telaio, sul pavimento e sui muri con sigillante. Riparare o rimuovere la carta da parati scollata, serrare le mascherine degli interruttori che sono allentate e sigillare ogni apertura dalla quale tubi, cavi o altri elementi entrano in casa vostra.
- Controllare quotidianamente mettendo tavolette ricoperte di colla o nastro adesivo (il nastro per tappeti funziona altrettanto bene) per catturare le cimici. Esaminare da vicino tutti gli oggetti che si portano in casa.
- Rivolgersi a servizi di controllo dei parassiti professionali e discutere le opzioni che presentano meno rischi per le persone e l'ambiente.

Aiuto disponibile contro le cimici

L'aiuto finanziario per il trattamento delle cimici è disponibile per:

- Proprietari di casa a basso reddito
- Inquilini a basso reddito
- Fornitori di edilizia popolare
- Operatori di rifugi per senzatetto
- Case di riposo

Per maggiori informazioni sulle cimici o per ricevere aiuto finanziario per combattere le infestazioni, chiamare:

Collegamento sanitario della regione di York

1-800-361-5653 1-866-252-9933 www.york.ca

Sicurezza delle attrezzature

- Per ridurre il rischio di infortunio, utilizzare dispositivi di assistenza come deambulatori, sedie a rotelle, aiuti in bagno e in cucina secondo quanto consigliato da un operatore sanitario.
- Il passaggio a lenti bifocali modifica la capacità di giudicare la profondità. Camminare con attenzione e utilizzare i corrimano quando è possibile.
- Scarpe comode, di misura adeguata, con suola antiscivolo aiutano a ridurre il rischio di caduta.
- Indossare un apparecchio acustico efficace aiuta ad essere più consapevoli dell'ambiente e potrebbe aumentare il livello di sicurezza.

Utilizzo sicuro dei farmaci

- Accertarsi di gettare via tutti i medicinali scaduti. Il vostro farmacista può aiutarvi a smaltirli in sicurezza.
- Mai assumere farmaci che siano stati prescritti a qualcun altro.
- Non mescolare alcool ai farmaci, in quanto l'attività del farmaco potrebbe essere alterata.
- Se si assumono tre o più medicine, si può chiedere al proprio farmacista di esaminare i farmaci, gratuitamente.

Sicurezza domestica

- Gli animali domestici possono intralciarvi quando camminate. Fare attenzione alla loro presenza.
- Fissare i tappeti decorativi o i rivestimenti mobili con nastro biadesivo.
- Spostare le stoviglie di uso più comune in ripiani facilmente accessibili senza l'utilizzo di una scaletta.
- Illuminare i corridoi bui e il bagno con luci notturne.
- Ridurre il rischio di caduta chiedendo aiuto per sostituire le batterie del rilevatore di fumo/monossido di carbonio.
- Non correre per rispondere al telefono. Dire ad amici e parenti di far squillare il telefono a lungo.

Un'oncia di prevenzione....

- Controllare ogni anno vista e udito.
- Bere ogni giorno sei tazze di liquidi. Se ciò vi fa alzare di notte per andare in bagno, smettere di bere dopo le 18.00.
- Mangiare almeno due pasti ben bilanciati al giorno.
- Se si verifica un aumento o una perdita di peso inspiegabili, senso di vertigini, perdita di equilibrio, o un qualsiasi altro sintomo anomalo, consultare il dottore.
- Richiedere una copia gratuita della **Guida di preparazione all'emergenza** del Governo del Canada sito web <http://www.getprepared.gc.ca/fl/pub/ep-gd-prprtng-eng.pdf>. Leggere le informazioni e creare un piano d'emergenza per sé e i propri cari.



CHATS

Community & Home
Assistance to Seniors

Sei a rischio di caduta?

Le cadute sono la causa principale di infortuni tra gli anziani in Canada e possono comportare effetti devastanti sulla vostra salute generale e sulla vostra indipendenza. Rispondete alle seguenti domande per capire se siete a rischio:

Domande	SÌ	NO
Sei caduto/a in passato?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ti gira spesso la testa e hai difficoltà a mantenerti in equilibrio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fai fatica a camminare per via di debolezza muscolare, rigidità delle giunture, o problemi ai piedi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assumi più di tre farmaci?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hai problemi di vista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Devi andare spesso o di corsa al bagno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hai trascurato pericoli domestici quali scarsa illuminazione, pavimenti scivolosi, tappeti mobili, mancanza di maniglie d'appoggio, ecc.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La paura di cadere ti rende meno attivo fisicamente e riduce la tua vita sociale?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hai problemi di concentrazione, depressione, o isolamento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumi alcolici più che ogni tanto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se tu cadessi, saresti da solo e forse incapace di chiedere aiuto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CHATS ti offre programmi di esercizio fisico attraverso i nostri Operatori per assistenza personale, e nell'ambito delle attività dei nostri programmi giornalieri e sociali. Per maggiori informazioni, contatta CHATS.

The views expressed in this publication are the views of CHATS- Community Home & Assistance to Seniors and do not necessarily reflect those of the Government of Ontario



Funded by the
Government of Ontario

12 consigli per prevenire le cadute

1. **Fai regolarmente esercizio fisico:** L'esercizio regolare aiuta a mantenere i muscoli e le ossa forti e flessibili, riducendo il rischio di infortuni.
2. **Mangia pasti bilanciati:** È importante mangiare tre pasti ben bilanciati al giorno per evitare debolezza, vertigini e senso di stanchezza.
3. **Esegui controlli di salute regolari:** Le modifiche della vista, dell'udito, delle ossa e dei muscoli possono condurre alla caduta; se cadi, vai dal tuo medico.
4. **Utilizza i farmaci in modo sicuro:** Alcuni farmaci possono renderti assennato o stordito; se provi alcuni di questi effetti collaterali, parlane con il medico o con il farmacista.
5. **Indossa calzature di supporto:** Indossa scarpe a tacco basso con suola antiscivolo sia in casa che fuori.
6. **Utilizza correttamente i dispositivi di aiuto alla camminata:** Il bastone o il deambulatore dovrebbero essere adeguati alla tua altezza.
7. **Elimina il disordine:** Togli gli oggetti dalle scale e dalle zone di passaggio.
8. **Fissa i tappeti:** Evita i tappeti piccoli che potrebbero scivolare o arricciarsi e farti inciampare.
9. **Illumina il percorso:** Le luci notturne possono essere utilizzate per illuminare i corridoi bui, i bagni e le scale.
10. **Esegui un controllo della sicurezza domestica:** Le caratteristiche di sicurezza di base per ogni abitazione comprendono corrimano, scale ben illuminate, luci notturne, tappetini del bagno antiscivolo e maniglie d'appoggio.
11. **Prenditi del tempo per gli amici:** La ricerca ci dice che chi vive isolato, da solo e poco attivo subisce infortuni più gravi.
12. **Evita di correre:** La fretta aumenta il rischio di caduta. Prenditi il tempo necessario.

(fonte: Collegamento sanitario della regione di York)

1. Prepararsi

- NON alzarti troppo velocemente. Se ti sei fatto male, chiedi aiuto con Lifeline o tramite telefono.
- Cerca qualcosa di solido, come un mobile.
- Rotola di lato, girando la testa, le spalle, i fianchi e poi le gambe.

2. Alzati

- Spingi in alto il busto. Solleva la testa, fermati e rimani stabile.
- Sollevati lentamente sulle mani e sulle ginocchia. Striscia verso qualcosa di solido a cui puoi aggrapparti.
- Fai scorrere un piede in avanti, in modo che sia piatto sul pavimento.

3. Siediti

- Mantieni l'altra gamba piegata con il ginocchio sul pavimento.
- Sollevati lentamente e ruota il corpo per sederti sulla sedia.
- Stai seduto per alcuni minuti prima di provare a fare altri movimenti.

I palazzi presentano problemi tipici in caso di evacuazione d'emergenza.

I residenti dovrebbero sapere:

- Il nome e numero di telefono del responsabile dell'edificio.
- Chi presiede il Comitato per la sicurezza del palazzo.
- Chi sono i responsabili di piano.
- Chi svolge le esercitazioni di evacuazione, e con che frequenza.
- Ubicazione degli estintori, defibrillatori automatici esterni, e bombola d'ossigeno.
- Ubicazione dei dispositivi di evacuazione d'emergenza.

Il tuo piano d'emergenza:

Avvisa il responsabile/sovrintendente dell'edificio delle tue esigenze speciali e/o delle tue necessità in caso d'emergenza.

Prendi dimestichezza con il piano d'evacuazione dell'edificio.

Impara i percorsi di fuga e la posizione delle porte/uscite di sicurezza su ciascun piano.

Impara l'ubicazione dei tasti d'emergenza nell'edificio e delle uscite accessibili in sedia a rotelle (se del caso).

Richiedi che una sedia di evacuazione d'emergenza sia installata al piano in cui vivi o lavori, preferibilmente vicina alle scale (se del caso).

Se la tua casa è in un edificio a parecchi piani, crea un "sistema di mutuo soccorso" con i tuoi vicini ed esercitatevi insieme regolarmente sul piano di risposta all'emergenza.

Se fate affidamento su un apparecchio salvavita, sviluppate un piano di riserva che garantisca che l'apparecchio possa funzionare in caso di mancanza di corrente.

Richiedi pannelli con scritte a caratteri grandi al responsabile dell'edificio da posizionare alla tua finestra in caso di emergenza, ad indicare che hai bisogno di aiuto.

The views expressed in this publication are the views of CHATS- Community Home & Assistance to Seniors and do not necessarily reflect those of the Government of Ontario



Funded by the
Government of Ontario



Community & Home
Assistance to Seniors

Suggerimenti per la sicurezza in inverno

La Comunità e i Servizi sanitari della regione di York ti augurano un inverno sicuro. Un anziano su tre cade ogni anno. Condizioni di strade scivolose, marciapiedi ghiacciati e neve spessa sono pericoli invernali che potrebbero contribuire ad una tragica caduta anche per anziani sani e attivi. La buona notizia è che molte delle cadute sono prevedibili ed evitabili.

- Mantieni tutti i marciapiedi e i gradini liberi da neve e ghiaccio; munisciti adeguatamente di pale e scioglighiaccio.
- Porta in borsa un pacchetto di “ghiaia” o lettiera per gatti da spargere nelle zone ghiacciate mentre cammini.
- Accertati che i marciapiedi siano ben illuminati di notte.
- Indossa scarponi o sovrascarpe con una suola ben scolpita e che calzino perfettamente.
- Vestiti in modo da non sentire freddo e non essere tentato dal correre.
- Attento al ghiaccio, indossare occhiali da sole può ridurre l’abbagliamento.
- Porta i pacchi di lato, in modo da vedere dove metti i piedi.
- Prendi un taxi per tornare a casa dopo una giornata di shopping, potrebbe costarti meno di una caduta.
- Se devi camminare sul ghiaccio, rallenta e fai passi piccoli.
- Se utilizzi le scale, tieniti al corrimano.
- Se non hai un buon equilibrio, rimani a casa quando le strade sono ghiacciate; se devi uscire, portati un bastone dotato di rampino per il ghiaccio.

Suggerimenti adattati dal Gruppo d’azione di East York per la prevenzione delle cadute.

Per maggiori informazioni, contatta

Collegamento sanitario della regione di York

1-800-361-5653 1-866-252-9933 www.york.ca



Community & Home
Assistance to Seniors

Lista di controllo del kit di sopravvivenza d'emergenza

La lista di controllo del kit di sopravvivenza d'emergenza definisce gli elementi base che ciascuno dovrebbe tener a portata di mano per essere autosufficienti per almeno tre giorni successivi ad un'emergenza.

- Torcia e batterie
- Radio e batterie o radio a manovella
- Batterie di riserva
- Kit di pronto soccorso
- Telefono che funzioni in caso di blackout
- Candele e fiammiferi/accendino
- Chiavi dell'auto di riserva
- Denaro contante
- Documenti importanti, come quelli d'identità
- Cibo a lunga conservazione e acqua in bottiglia
- Apriscatole manuale
- Vestiti e scarpe
- Coperte o sacchi a pelo
- Carta igienica e altri effetti personali
- Farmaci
- Braccialetto MedicAlert (se del caso)
- Zaino o borsone
- Fischiello (per attirare l'attenzione, se necessario)
- Carte da gioco