

## AUTRES SUJETS

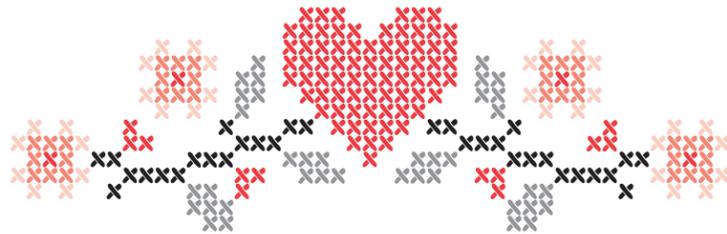
Ces conseils ne sont qu'un début. Le Département de la santé de l'état de New York a davantage d'informations sur les sujets de la santé et de la sécurité chez soi. Vous pouvez soit appeler soit aller en ligne. Consultez notre site Internet sur [www.nyhealth.gov](http://www.nyhealth.gov). Choisissez « Health & Safety in the Home, Workplace and Outdoors » pour en savoir plus sur la peinture au plomb, les radiateurs complémentaires, le monoxyde de carbone, l'air à l'intérieur de la maison, et la santé environnementale des enfants. Utilisez le numéro gratuit **1-800-458-1158** pour parler à des spécialistes de la santé environnementale.

Si vous voulez arrêter de fumer, appelez **1-866-NYQUITS**. À partir de l'adresse Internet [www.nyhealth.org](http://www.nyhealth.org), choisissez « Healthy Lifestyles and Prevention » pour en savoir plus sur la prévention des blessures ou les moyens d'arrêter de fumer.

Si vous voulez réduire le risque de piqûres de tiques ou de moustiques, demandez le livret « Fight the Bite » ou regardez sur Internet sur <http://www.nyhealth.gov>, choisissez « Diseases and Conditions. »

Pour apprendre à vous préparer dans les meilleures conditions aux orages, inondations et coupures de courant, demandez le livret « Don't Be Left in the Dark! » ou regardez sur Internet sur <http://www.nyhealth.gov>. Choisissez « Health & Safety in the Home, Workplace and Outdoors », puis choisissez « Emergency Preparedness, » puis « Weather, » et « Weather Emergencies – Health and Safety Advice. »

Pour en savoir plus sur la protection de vos enfants contre les risques environnementaux, demandez le livret « Reducing Environmental Exposures: The Seven Best Kid-Friendly Practices » ou regardez sur Internet sur <http://www.nyhealth.gov>. Choisissez « Health & Safety in the Home, Workplace and Outdoors » et trouvez les messages de sécurité sur les enfants.



Département de la santé de  
l'État de New York



Liste de contrôle pour la sécurité du domicile



## Table des matières

Chaque pièce ..... 3

Cuisine ..... 7

Salle de bains..... 9

Escaliers..... 10

Chambre d'enfants ..... 11

Chambre à coucher..... 13

Cave/Garage/Sous-sol..... 14

Au dehors ..... 16

En cas de blessure ou empoisonnement ..... 17

Autres sujets ..... Au dos de la couverture



-   Entourez les piscines de clôtures ou utilisez d'autres barrières afin d'en éloigner les enfants. Pour les piscines enterrées, utilisez des clôtures d'au moins quatre pieds de haut avec des portails qui se ferment automatiquement et empêchent l'ouverture par les enfants.
  
-   Jouez sur des zones gazonnées. La terre peut contenir des niveaux de plomb plus élevés.
  
-    Apprenez la réanimation cardio-pulmonaire.
  
-   Diminuez le nombre de moustiques en éliminant l'eau stagnante. Inspectez les vieux pneus, vasques pour oiseaux, balançoires, gouttières, etc.
  
-    Faire un feu dans le jardin, même pour brûler du bois ou du papier, peut aggraver l'asthme et constitue également un risque d'incendie. Ne brûlez jamais de débris ou de plastique ! Cela dégage des gaz toxiques dans l'air.
  
-   Maintenez les bicyclettes en bon état, avec des freins, réflecteurs et un phare en état de marche. Portez des vêtements réflecteurs pour faire du vélo la nuit.
  
-   Assurez-vous que tous les cyclistes portent un casque correspondant aux normes de la Consumer Product Safety Commission (Commission pour la sécurité des produits de consommation) pour chaque déplacement en vélo.
  
-   Mettez les enfants âgés de moins de 12 ans sur le siège arrière de la voiture, loin de l'air bag. Jusqu'à ce que les enfants soient assez grands pour utiliser une ceinture de sécurité pour adulte, utilisez un siège de voiture ou rehausseur adapté à la taille de chaque enfant.

## EN CAS DE BLESSURE OU D'EMPOISONNEMENT

N'attendez pas d'avoir une urgence pour chercher le numéro de téléphone ! La plupart des zones ont un service « 911 », qui peut vous mettre en relation avec les pompiers, la police ou le Samu. C'est quand même une bonne idée de garder le numéro de téléphone de votre médecin à portée de main, ainsi que celui de parents ou amis à appeler en cas d'urgence. Pour parler à quelqu'un d'urgence en cas d'empoisonnement, composez le **1-800-222-1222**. Restez calmes ! Ayez le récipient ou la bouteille avec vous quand vous téléphonez pour avoir de l'aide.



## AU DEHORS

-   Portez des gants quand vous manipulez les mangeoires à oiseaux ou que vous effectuez d'autres travaux de jardinage. Ou alors, lavez-vous bien les mains quand vous avez fini.
-   Utilisez un paillason devant la porte pour enlever la saleté des chaussures.
-   Utilisez des lumières pour l'entrée quand il fait nuit.
-   Faites en sorte que les passages soient aplanis et exempts de verglas ou neige.
-   Assurez-vous que les escaliers, murs porteurs, rampes, porches et balcons sont en bon état et solides.
-   Utilisez des rampes de sécurité sur les terrasses, porches et autres zones en hauteur.
-   Utilisez des interrupteurs de circuits mis à la terre (prises pour réenclencher) à l'extérieur.



Ce livret contient des listes de contrôle. Vous pouvez l'utiliser pour vérifier la sécurité de votre domicile et les risques pour la santé. Nous avons dressé une liste de conseils pour vous permettre d'éliminer chez vous tout ce qui peut provoquer les blessures les plus graves ou entraîner la mort. Si vous êtes locataire, votre propriétaire devra peut-être prendre certaines de ces mesures, mais il y en a beaucoup que vous pouvez faire vous-même. Suivez le plus grand nombre possible de ces mesures pour diminuer le risque de blessure ou de mort pour votre famille.



Parmi les accidents domestiques, **les chutes sont la première cause d'hospitalisation**, et de loin. Dans chaque pièce, les chutes peuvent être évitées. Les conseils pour éviter les chutes seront précédés d'une image d'escaliers (comme celui à gauche).



**Les incendies** sont la première cause de décès causé par des blessures chez les enfants de 5 à 9 ans, et font partie des dix premières causes pour la plupart des autres habitants de New York. Vous pouvez prévenir les incendies et vous entraîner pour y échapper. Agir rapidement sauve des vies ! Les détecteurs de fumée vous donnent plus de temps pour sortir. Les conseils de sécurité contre les incendies commenceront par une image comme celle de gauche.



**Les empoisonnements** accidentels domestiques sont à l'origine de nombreuses hospitalisations pour toutes les tranches d'âge. Les gens peuvent être empoisonnés par des aliments, des produits d'entretien ménager (savons et javellisants), le plomb, le monoxyde de carbone, ou des médicaments. Les détecteurs de monoxyde de carbone peuvent vous avertir d'un problème, mais il est quand même important de suivre tous les conseils en cas d'empoisonnement, indiqués comme sur l'image à gauche.



Pour les enfants âgés de moins de 10 ans, **les brûlures** (avec de l'eau chaude ou de la vapeur) sont la deuxième cause d'hospitalisation.



**La suffocation** provoque de nombreux décès et hospitalisations chez les enfants, les jeunes adultes et les adultes de plus de 45 ans. Les idées pour empêcher les étouffements commencent avec l'image à gauche.



**La noyade** provoque de nombreuses hospitalisations et de nombreux décès, principalement chez les moins de 25 ans.



Les maisons ont besoin d'**air frais** pour enlever les odeurs, l'humidité, les sources d'asthme, et autres polluants. La plupart du temps, ouvrir les fenêtres est un bon moyen de faire entrer de l'air frais. Mais si la qualité de l'air au-dehors est mauvaise - par exemple, à cause d'un nombre de pollens élevé, d'ozone, de pesticides ou de fumée d'incendies - gardez les fenêtres fermées et réglez votre climatiseur pour qu'il recycle l'air.

Enfin, il existe des conseils pour



la prévention des maladies portées par **les insectes nuisibles**,



pour éviter **les coupures**, et



éviter **les chocs électriques**.

Appelez la ligne gratuite du Département de la santé de l'état de New York au **1-800-458-1158** pour en savoir plus sur n'importe lequel de ces conseils. Nous espérons que ce livret vous aidera à rendre votre maison **plus sûre**.



Utilisez un déshumidificateur pour lutter contre les odeurs de renfermé dans la cave. Videz-le et nettoyez-le souvent.



Évacuez l'air des sèche-linges au dehors avec un évent métallique flexible. Nettoyez le filtre à peluches à chaque fois pour éviter un incendie.



Vérifiez qu'il n'y a pas de radon et maintenez-le à un niveau bas. Appelez votre département de la santé local ou le département de la santé de l'état de New York au **1-800-458-1158** pour savoir comment.



Chaque automne, faites vérifier tous les appareils de chauffage et ceux qui marchent au gaz par un professionnel.



Chaque automne, vérifiez que les cheminées ne sont pas bloquées, nettoyez les conduits de chauffage et changez le filtre de votre chaudière.



Bouchez les ouvertures autour des trous utilisés pour amener l'eau, l'électricité, le fil du téléphone, etc. dans le bâtiment. Cela empêche les insectes nuisibles, le gaz radon et autres émanations de rentrer.



## CAVE/GARAGE/SOUS-SOL



Assurez-vous que toutes les zones de travail sont bien éclairées.



Mattez toutes les machines-outils à la terre (fiches tripolaires) et assurez-vous que des protections sont installées. Suivez les instructions pour une utilisation des outils sans danger.



Gardez les produits ménagers, comme les pesticides et les produits pour la piscine, hors de portée des enfants.



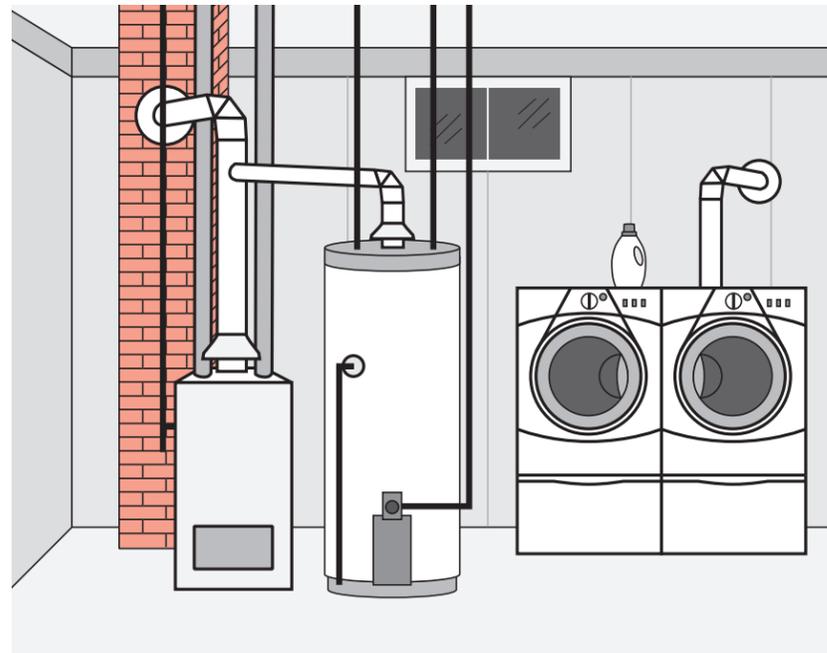
Serrez bien le bouchon des récipients qui contiennent des produits chimiques émettant des émanations, comme la peinture et les produits d'entretien ménagers. Ne les utilisez pas près des chaudières, chauffe-eau et autres sources de chaleur. **STOCKEZ TOUJOURS L'ESSENCE EN DEHORS DE LA MAISON.** Utilisez uniquement un récipient marqué à cet effet.



Ne laissez pas entrer les jeunes enfants dans le garage ou la cave.



Réglez l'eau chaude à 120 degrés Fahrenheit (50°C). Cela évite les brûlures en étant assez chaud pour laver la vaisselle. Utilisez un mitigeur pour les températures d'eau supérieures à 120 degrés Fahrenheit.



## CHAQUE PIÈCE



Dégagez les voies de passages et assurez-vous qu'elles soient toujours bien éclairées.



Si votre maison a été construite avant 1978, elle a probablement de la peinture au plomb. Les travaux de rénovation qui remuent la peinture au plomb peuvent propager de la poussière de plomb dans la maison. Demandez au département de la santé local ou de l'état de vous donner des conseils pour que les travaux de rénovation provoquent peu de poussière de plomb.



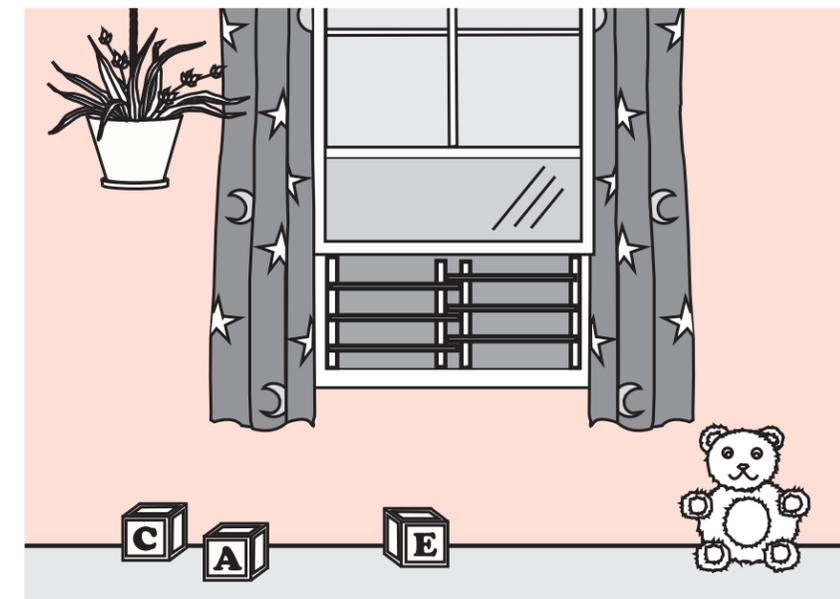
Faites le ménage avec une serpillère humide et enlevez la poussière avec une éponge ou des chiffons à poussière en microfibres humides au moins une fois par semaine. La poussière peut aggraver l'asthme et autres problèmes respiratoires. Le plomb dans la poussière peut s'infiltrer dans le corps des enfants et provoquer des problèmes de santé.

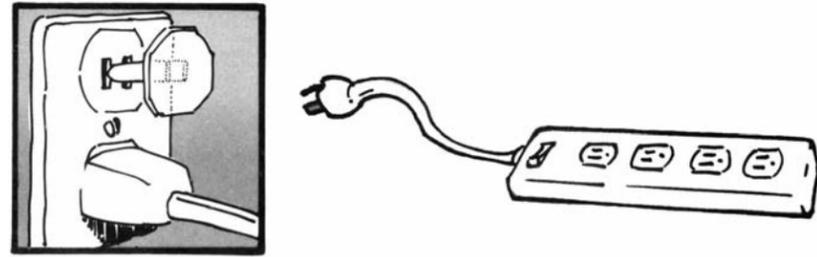


Faites entrer suffisamment d'air frais dans la maison. Assurez-vous qu'il y a au moins une fenêtre qui s'ouvre dans chaque pièce. Quand c'est possible, mettez-vous dehors pour faire les travaux qui dégagent une forte odeur. Aérez bien la maison si vous devez effectuer ces travaux à l'intérieur.



Videz les seaux de nettoyage, les pataugeoires et autres récipients qui contiennent de l'eau. Les jeunes enfants peuvent se noyer même dans de toutes petites quantités d'eau.



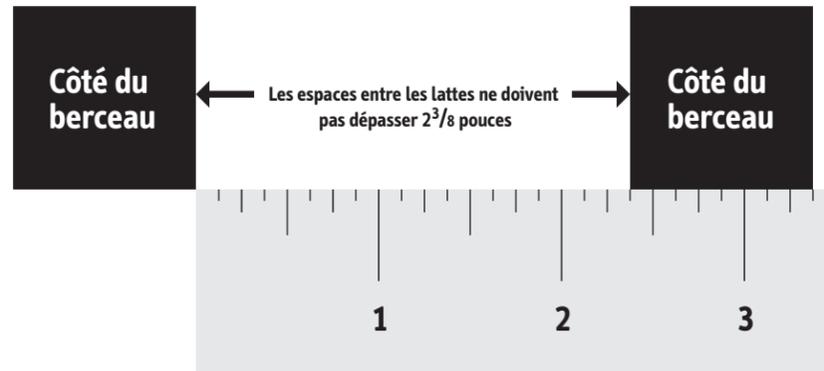


- Utilisez des filets de protection sur les fenêtres des étages supérieurs pour prévenir les chutes. Vérifiez également avec les responsables chargés du respect du code de la construction et de l'habitat de votre localité. Les filets de protection pour fenêtres sont obligatoires dans quelques localités, dont la ville de New York et Yonkers.
- Insérez des bouchons de protection en plastique dans les prises non utilisées s'il y a des bébés dans la maison. Les cordons électriques doivent se trouver hors de portée des jeunes enfants.
- Pour plus de sécurité, utilisez des blocs multiprises avec interrupteurs à la terre (des cordons qui s'allument et s'éteignent) plutôt que des rallonges.
- Faites attention aux rallonges. Brancher trop d'articles sur un cordon électrique peut provoquer un incendie. Quelques appareils électroménagers ne doivent être utilisés qu'avec des cordons épais et très résistants.
- Installez des lampes de façon à pouvoir les allumer sans avoir à traverser une zone sombre.
- Enlevez les cordons ou fils électriques en travers des passages.
- Demandez à un électricien d'installer ou de vérifier votre installation électrique.
- Réparez ou changez les fils électriques effilochés ou fendillés.
- Ne clouez et n'agrafez jamais de fils électriques sur un mur ou une plinthe
- Assurez-vous que tous les appareils électriques ont réussi un test effectué par un labo reconnu. Recherchez la mention UL ou ETL sur l'étiquette.
- Si vous avez des fusibles, utilisez toujours la bonne taille. N'utilisez jamais de pièces de monnaie ! La boîte à fusibles doit être étiquetée. Si c'est un circuit de 15 ampères, n'utilisez qu'un fusible de 15 ampères. Un fusible d'une plus grande puissance peut provoquer un incendie.

## CHAMBRE À COUCHER

- Mettez des lampes ou des interrupteurs et des lampes torches près de chaque lit.
- Gardez un téléphone à côté du lit, avec le numéro de téléphone du médecin sur le téléphone ou à côté.
- N'allumez pas de bougies dans la chambre. Presque la moitié des incendies provoqués par des bougies commencent dans la chambre à coucher.
- Ne fumez JAMAIS au lit !
- Ne recouvrez pas et ne pliez pas les couvertures chauffantes quand elles sont allumées. « Border » une couverture chauffante peut la faire surchauffer et provoquer un incendie.
- Lavez la literie chaque semaine à l'eau chaude pour diminuer la poussière et aider à combattre les problèmes respiratoires.



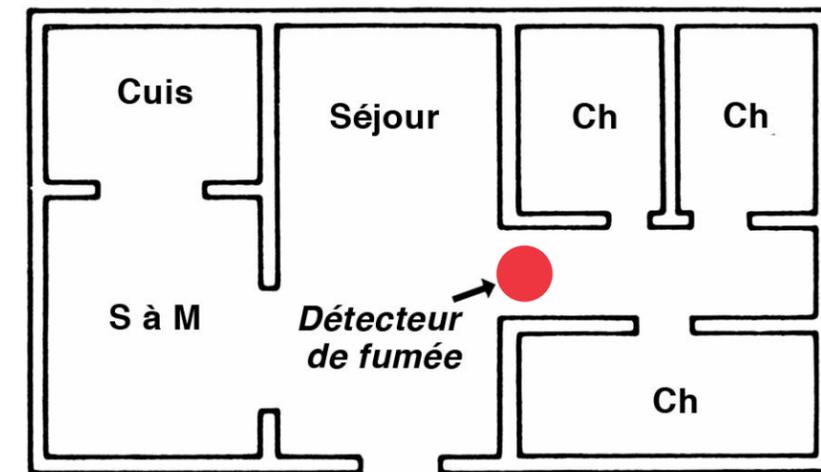


- Choisissez des berceaux avec des lattes bien attachées. Les espaces entre les lattes ne doivent pas faire plus de  $2\frac{3}{8}$  pouces.
- Prévenez les chutes ! Utilisez des sangles de sécurité ou des rampes sur les tables à langer, les lits et autres endroits utilisés pour le bébé.
- Assurez-vous que le coffre à jouets possède un couvercle léger, pas de couvercle, ou une charnière anti-pince-doigts.



- N'utilisez que les tailles et types d'ampoules préconisés pour vos lampes pour qu'elles ne surchauffent pas.
- Laissez une ampoule dans toutes les lampes (même une ampoule grillée) pour empêcher les chocs électriques.
- Assurez-vous que les radiateurs électriques sont bien munis d'une prise de terre (fiche tripolaire). Connectez-les directement aux prises murales (n'utilisez pas de rallonges). Ne laissez jamais un enfant seul dans une pièce avec un radiateur portable.
- Placez les radiateurs là où ils ne peuvent pas être renversés, loin des meubles, des lits et des rideaux. Demandez à votre département de la santé local ou de l'état la fiche des « Radiateurs complémentaires ».
- Assurez-vous que tout matériel de chauffage au bois est correctement installé. Inspectez-le souvent pour vérifier que les saletés ne se sont pas accumulées et nettoyez les tuyaux de poêle et les cheminées chaque automne, et si nécessaire pendant la saison de chauffe. Maintenez les jeunes enfants à l'écart de la zone où brûle le bois.
- Pensez à interdire de fumer chez vous, particulièrement si des enfants, des femmes enceintes, ou des personnes ayant des problèmes respiratoires comme de l'asthme, y habitent. Pour obtenir de l'aide gratuite pour arrêter de fumer, appelez **1-866-NYQUITS**.
- Utilisez un détecteur de fumée à chaque étage, et assurez-vous qu'il y en a un près des pièces où l'on dort. Ne mettez pas de détecteur de fumée dans la cuisine.

### Un étage





- Utilisez un détecteur de monoxyde de carbone. Suivez les conseils sur l'emballage pour savoir où le placer. Demandez des conseils aux pompiers locaux.



- Vérifiez le bon fonctionnement des détecteurs deux fois par an. Remplacez les piles alcalines à chaque fois et toutes les autres piles si nécessaire. Changez les détecteurs qui ont plus de 10 ans. Nettoyez les détecteurs avec un sèche-cheveux ou un tuyau d'aspirateur. La poussière à l'intérieur peut empêcher leur bon fonctionnement.



- Conservez toujours** les allumettes, briquets et bougies hors de la portée des enfants.



- Débarrassez-vous avec soin des allumettes, briquets et mégots de cigarettes. N'oubliez pas, fumer n'est bon pour la santé de personne dans la maison, y compris les enfants !



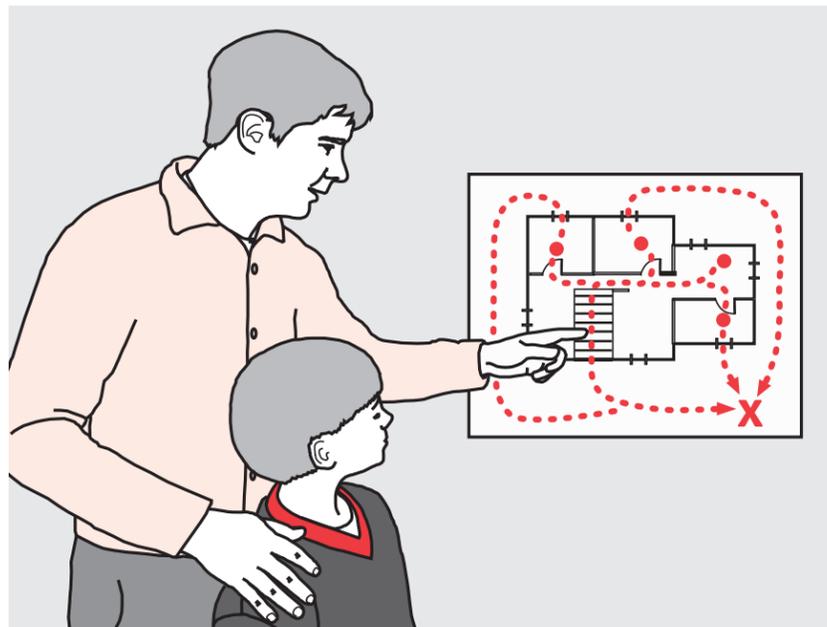
- En cas d'incendie, sortez en rampant en-dessous de la fumée.



- Apprenez à tous les adultes et enfants de la maison à « s'arrêter, tomber et rouler » si leurs vêtements prennent feu.



- Préparez-vous et entraînez-vous à utiliser deux issues de secours de la maison. Entraînez-vous régulièrement en famille, même la nuit quand les enfants sont couchés. Utilisez le réglage d'essai du détecteur pour que les membres de la famille reconnaissent le son des alarmes.



## CHAMBRE D'ENFANTS



- Faites très attention à la peinture sur un berceau ayant appartenu à quelqu'un d'autre. La peinture des lits d'enfant fabriqués avant février 1978 peut contenir du plomb.



- Vérifiez que le matelas du berceau est bien ajusté : l'espace entre le matelas et les côtés doit être de moins de deux doigts. Utilisez un matelas ferme.



- Assurez-vous qu'il n'y a pas de piliers aux coins du berceau.



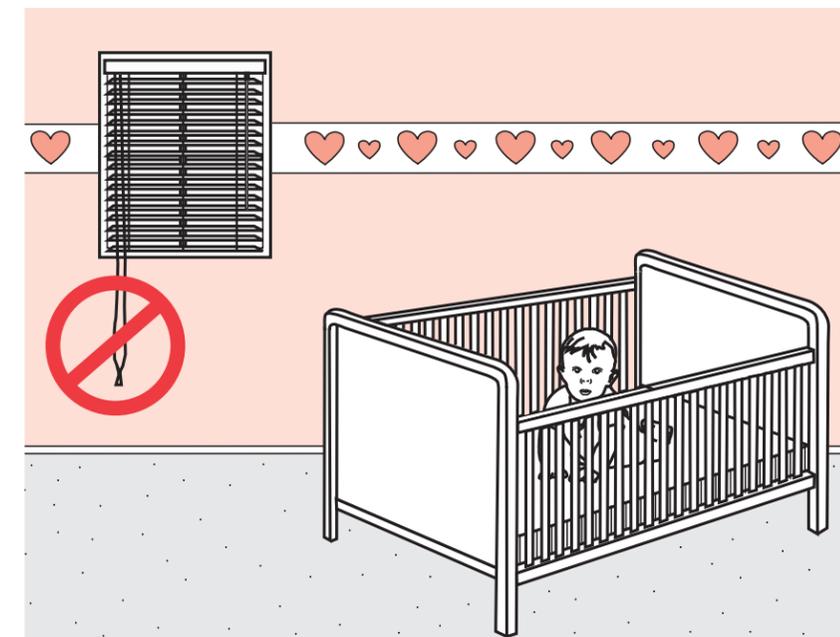
- N'utilisez pas d'oreillers, d'édredons, de peaux de mouton, de peluches ou de literie non attachée là où dort votre enfant. Assurez-vous que la couverture de bébé ne peut pas recouvrir sa tête. Ou choisissez des vêtements de nuit, comme des combinaisons de nuit une pièce, plutôt qu'une couverture. Assurez-vous que le bébé n'a pas trop chaud.



- Placez les nourrissons sur le dos pour dormir, pas sur le côté ou sur le ventre. Assurez-vous que quiconque s'occupe de votre bébé sait qu'il faut le mettre sur le dos - même pour la sieste. Ne laissez pas le bébé dormir sur un canapé ou un fauteuil avec des adultes ou d'autres enfants.

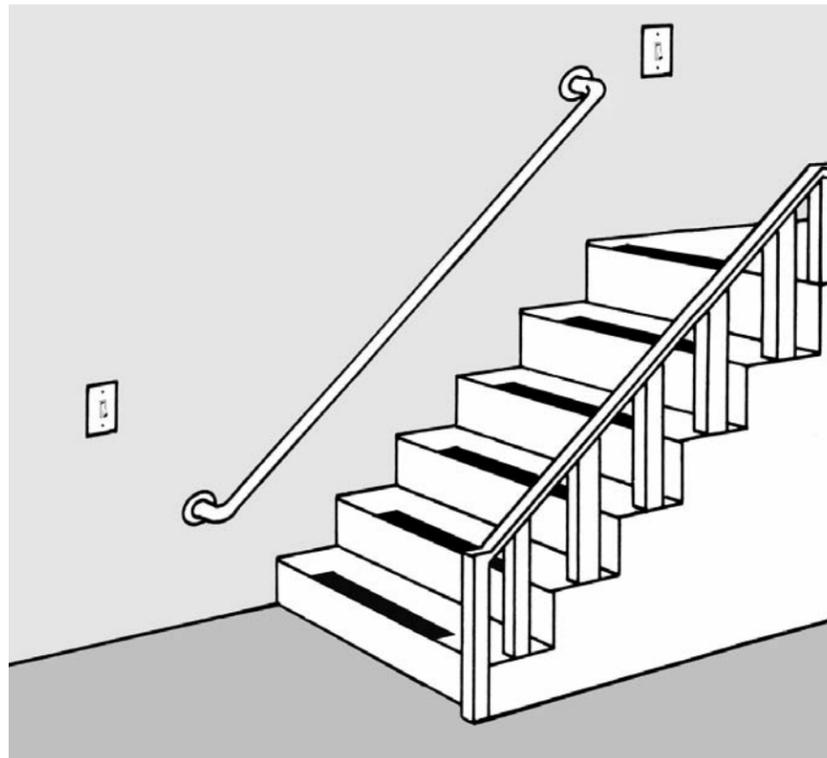


- Placez les berceaux et lits d'enfant loin des fenêtres. Les cordons de rideaux ou de stores peuvent étrangler les enfants. Les rebords de fenêtres peuvent avoir été peints avec de la peinture au plomb ou être recouverts de poussière de plomb.



## ESCALIERS

-   Utilisez des barrières de sécurité pour enfant s'il y a de jeunes enfants. Les enfants peuvent rester coincés dans des barrières de sécurité plus anciennes, style « accordéon ». Pour éviter qu'ils ne s'étranglent, n'utilisez pas ces barrières de sécurité.
-   Enlevez toujours des escaliers ce qui pourrait vous faire trébucher. Évitez d'y déposer quoi que ce soit, même pour une courte période. Assurez-vous que les tapis d'escaliers ne se détachent pas.
-   Éclairez bien les escaliers. Utilisez des interrupteurs à la fois en haut et en bas des escaliers.
-   Utilisez des rampes solides de haut en bas, des deux côtés des escaliers.
-   Faites en sorte que les bords des marches soient faciles à voir.



## CUISINE

-   Lavez-vous bien les mains avec de l'eau et du savon **avant** de préparer la nourriture et **après** avoir utilisé les toilettes, préparé de la nourriture crue, changé une couche ou touché des animaux. Lavez-vous au moins 20 secondes ou en chantant le premier couplet de votre chanson préférée.
-   Si votre maison a été construite avant 1986, il peut y avoir des soudures au plomb dans la tuyauterie. Faites couler l'eau jusqu'à ce qu'elle soit froide avant de l'utiliser pour faire la cuisine ou la boire. N'utilisez jamais d'eau chaude pour le lait maternisé de votre bébé !
-   Utilisez une lumière directe et constante au-dessus de la cuisinière, de l'évier, du plan de travail et là où vous coupez ou tranchez la nourriture.
-   Gardez les cordons électriques loin de l'évier et de la cuisinière. N'utilisez pas de rallonges dans la cuisine. Débranchez les appareils électriques quand vous ne les utilisez pas.
-   Utilisez des interrupteur de circuit mis à la terre (des prises pour réenclencher) près de l'évier.
- Évitez de porter des vêtements amples et flottants quand vous faites la cuisine.
-   Ne chauffez pas la maison avec le four ! Cela peut provoquer l'accumulation de monoxyde de carbone, un gaz nocif sans odeur. Les personnes qui respirent trop de monoxyde de carbone peuvent devenir très malades, voire mourir.
-    Utilisez une hotte aspirante au-dessus de la cuisinière pour éliminer l'humidité et les odeurs de cuisine. Les hottes qui dégagent l'air au dehors sont les plus efficaces, si elles sont autorisées là où vous habitez.
- Gardez les gants de cuisines et serviettes à l'écart des surfaces de cuisine.
- Ranger les articles qui peuvent attirer les enfants (bonbons, cookies, etc.) loin de la cuisinière, et *jamais* au-dessus de la cuisinière.



-   Gardez les liquides chauds (tasses de thé, café, soupe) et les objets tranchants (couteaux, ciseaux) hors de portée des enfants.
-   Quand vous faites la cuisine, tournez les manches des casseroles vers le fond de la cuisinière et loin des autres plaques de cuisson.
-   Assurez-vous que les surfaces où vous préparez la nourriture sont toujours propres ! Faites en sorte que les plans de travail puissent être facilement nettoyés. Jetez les planches à découper usées ou rayées, car elles ne se nettoient pas bien.
-   Lutte contre les insectes nuisibles en éliminant leur eau et leur nourriture. Nettoyez les aliments et l'eau renversés immédiatement, et gardez la nourriture et les débris dans des récipients hermétiquement fermés.
-   Ne mélangez jamais des produits d'entretien ! Les émanations peuvent vous rendre malade ou entraîner la mort.
-   Achetez les produits d'entretien en emballage résistant aux enfants quand vous le pouvez. Ne mettez jamais d'éléments non comestibles comme l'eau de javel, des pesticides ou produits d'entretien dans des récipients alimentaires.

## SALLE DE BAINS

-   Utilisez des barres d'appui et des tapis antidérapants dans les baignoires et douches.
-   Surveillez toujours les jeunes enfants quand ils prennent leur bain.
-   Ouvrez une fenêtre ou utilisez un ventilateur aspirant quand vous prenez votre douche pour évacuer l'humidité de la pièce.
-   Utilisez des interrupteurs de circuit mis à la terre (des prises pour réenclencher) dans la salle de bains.
-   Débranchez les petits appareils électriques comme les sèche-cheveux, rasoirs et radios quand vous ne les utilisez pas. Gardez-les à l'écart de l'eau dans les lavabos et baignoires.
-   Assurez-vous qu'il n'y a pas de fuite dans la tuyauterie.
-   Utilisez une veilleuse.

