

Cómo Prevenir Incendios



1 ■ **Si fuma, hágalo afuera.** Proporcione a los fumadores ceniceros grandes, profundos y fuertes. Humedezca las colillas y cenizas antes de arrojarlas o entiérrelas en arena. Nunca fume en la cama. Nunca fume si se utiliza oxígeno medicinal en la casa.

2 ■ **Mantenga los calefactores a una distancia segura.** Manténgalos a 3 pies (1 metro) como mínimo de todo lo que pueda quemarse, incluso de usted. Apague los calefactores cuando salga de la casa o cuando se vaya a dormir.

3 ■ **Al freír alimentos, quédese en la cocina.** Nunca deje la comida sin supervisión. Utilice mangas cortas o ajustadas cuando cocina. Utilice manoplas para manipular ollas calientes. Si una cacerola se incendia, tápela y apague la hornalla. No cocine si está somnoliento debido al alcohol o a un medicamento.

4 ■ **Deténgase, échese y ruede.** Si su ropa se incendia, deténgase (no corra), échese con cuidado al suelo y cúbrase el rostro con las manos. Ruede de un lado para otro para apagar el fuego. Utilice agua fresca durante 3 a 5 minutos para refrescar la quemadura. Busque atención médica de inmediato.

5 ■ **Las alarmas de humo salvan vidas.** Instale alarmas de humo en todos los niveles de su casa, dentro de cada habitación y fuera de cada dormitorio. Para mayor protección, utilice alarmas interconectadas así cuando una suene, sonarán todas. Asegúrese de que todos en la casa puedan escuchar las alarmas de humo. Pruebe las alarmas mensualmente.

6 ■ **Planee y practique la forma de escapar del fuego y del humo.** Si es posible, planee dos maneras de salir de cada habitación y de la casa. Asegúrese de que las puertas y ventanas se abran con facilidad. Si suena la alarma de humo, salga y permanezca afuera.

7 ■ **Conozca el número local de emergencias.** El número de emergencias podría ser el 9-1-1 o el número telefónico del departamento de bomberos. Una vez que haya escapado del incendio, llame al departamento de bomberos desde el teléfono de un vecino o desde un celular.

8 ■ **Planee la forma de escapar teniendo en cuenta sus habilidades.** Tenga un teléfono cerca de la cama en caso de quedar atrapado por humo o fuego. Tenga otros artículos necesarios cerca de su cama, como medicamentos, anteojos, silla de ruedas, andador, scooter o bastón.

Cómo Prevenir Caídas



1 **Cómo prevenir caídas** para fortalecerse y mejorar su equilibrio y coordinación. Consúltele a su doctor cuál es el ejercicio indicado para usted.

2 **Tómese su tiempo.** Comience de a poco. Siéntese un momento antes de levantarse de la cama. Póngase de pie y busque el equilibrio antes de caminar. Sea consciente de su entorno.

3 **Mantenga las escaleras y las áreas de paso libres** de cables eléctricos, calzados, ropa, libros, revistas y otros artículos.

4 **Mejore la iluminación** dentro y fuera de la casa. Utilice luces de noche o una linterna para iluminar el camino desde su habitación al baño. Encienda las luces antes de usar las escaleras. Visite a un oftalmólogo una vez al año; una mejor visión puede ayudar a prevenir caídas.

5 **Utilice alfombras antideslizantes** en la bañera y en el piso bajo la ducha. Instale barras de agarre en las paredes de la bañera, ducha e inodoro. Seque inmediatamente los líquidos derramados.

6 **Sea consciente de las superficies desparejas** dentro y fuera de la casa. Utilice solamente alfombras con dorso de goma antideslizante. Considere poner antideslizantes debajo las alfombras. Elimine siempre las arrugas y dobleces de las alfombras. Sea consciente de las aceras desparejas y el pavimento exterior. Solicite a un familiar o amigo que limpie el hielo y la nieve de las escaleras y pasarelas peatonales, además utilice siempre pasamanos, si hay disponibles. Pise con cuidado.

7 **Las escaleras deben estar bien iluminadas** desde arriba hasta abajo. Coloque barandillas de fácil agarre en todo el largo y a ambos lados de las escaleras.

8 **Utilice zapatos fuertes, de buen calce, con tacos bajos y suelas antideslizantes.** Estos son más seguros que los tacones, zapatos deportivos de suela gruesa, pantuflas o que andar descalzo.