

Creando Un Hogar Sano Y Seguro

Prevención de Incendio y Quemaduras



Sea inteligente sobre la seguridad!

Teniendo alarmas de humo disminuye sustancialmente el riesgo de morir casi a la mitad en un incendio en casa!

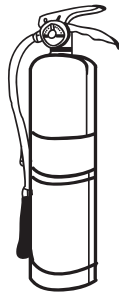
Consejo de Seguridad del Hogar

Siga estos consejos económicos y fáciles para evitar incendios y quemaduras en el hogar:

Instale y mantenga detectores de humo y extinguidores de incendios

Que un amigo de confianza, familiar o persona de mantenimiento le ayude a hacer lo siguiente:

- ✓ Coloque un detector de humo en cada dormitorio, pasillo, y en todos los niveles
- ✓ Cada mes pruebe las alarmas presionando el botón de prueba
- ✓ Reemplace las baterías de alarma por lo menos una vez al año o use baterías de litio de 10 años que durará la vida del detector
- ✓ Los detectores de humo con luces que se encienden y se apagan pueden ayudar a las personas que tienen problemas de audición
- ✓ Tenga al menos un extinguidor de incendio en su casa y entréñese como utilizarlo
- ✓ Cuando se use un extinguidor, recuerde J.A.A.M. – Jale el seguro, Apunte la boquilla, Apriete el gatillo, Mueva de lado a lado

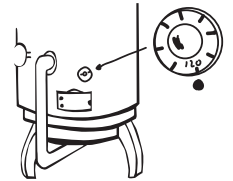


Si usted fuma

- ✓ Fume solamente en áreas abiertas
- ✓ Al terminar asegúrese que el cigarrillo quede completamente apagado
- ✓ Nunca fume mientras use un tanque de oxígeno
- ✓ Nunca fume en la cama

Para su seguridad

- ✓ Si tiene que usar los calentones, manténgalos por lo menos 3 pies de distancia de cualquier cosa que pueda quemarse, apáguelos y desenchúfelos cuando salga de casa o al tiempo de irse a dormir
- ✓ Reemplace cables eléctricos dañados o sueltos
- ✓ Para evitar quemaduras, regularice el nivel de su calentador de agua a 120 grados Fahrenheit o instale dispositivos en la llave del lavamanos

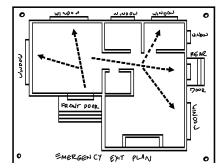


Al cocinar

- ✓ Establezca un programador de tiempo como un recordatorio para apagar la estufa o el horno después de cada uso
- ✓ Permanezca en la cocina mientras este cocinando y absténgase de cocinar si se siente con sueño
- ✓ Si una olla de comida se prende fuego, deslice una tapa sobre ella y apague la estufa

Esté preparado

- ✓ Planifique y practique una ruta de escape de incendio desde cada habitación
- ✓ En caso de un incendio: salga de su casa inmediatamente y llame al 9-1-1 desde un lugar seguro
- ✓ Si su ropa prende fuego usted debe: detenerse, tirarse al suelo, cúbrase la cara con las manos y ruede una y otra vez para apagar el fuego; use agua fría durante 3-5 minutos para enfriar las quemaduras y obtenga ayuda médica de inmediato



El proyecto Hogar SEGURO se complace en presentar esta hoja de datos como parte de sus esfuerzos para aumentar conciencia de seguridad en el hogar y las actividades en el condado de Los Ángeles.

RECURSOS

Eldercare Locator

Referencias gratuitas de recursos a servicios en cada comunidad relacionadas con la edad

**www.eldercare.gov
(800) 677-1116**

Los Angeles County Fire Department

Consejos de prevención de incendios incluyendo instrucciones de instalación de detectores de humo y el mantenimiento y como crear un plan de escape de incendios

**www.fire.lacounty.gov
(323) 811-2411**

Los Angeles Department of Aging, File of Life Program

Gratis para adultos de 60 años que viven en el Condado de Los Ángeles, este folder contiene imán que se pega al refrigerador y proporciona información médica al personal de respuesta de emergencia durante una emergencia

**<http://aging.lacity.org/>
(213) 252-4030 or (800) 510-2020 toll free**

Rebuilding Together Southern California

Modificaciones y reparaciones en el hogar para crear un hogar más seguro para propietarios de viviendas elegibles basados en sus ingresos

**www.RTSoCal.org
(949) 278-2911**

Llame a su estación de bomberos para una revisión anual gratuita para los riesgos de incendio

Este producto es traído a usted por Home Safety Adaptations for the Elderly (Home SAFE) financiado por The Eisner Foundation y administrado por el Fall Prevention Center of Excellence (FPCE), University of Southern California. FPCE es un proyecto financiado por Archstone Foundation. Para obtener más información, visite www.stopfalls.org.

