



Lista de seguridad en el hogar y prevención de caídas

Marque cada línea a medida que vaya realizando la inspección de su hogar. Visite nuestro portal www.safeelders.org para obtener más información.

Los detectores de incendios

- Tiene que colocar detectores de incendios en cada piso de su hogar y afuera de cada habitación
- Revise los detectores de incendios una vez al mes
- Cámbiele las baterías a los detectores de incendios dos veces al año **O** reemplácelos con el nuevo modelo que tiene una batería de 10 años
- Pida ayuda para cambiar las baterías o reemplazar el detector
- Si tiene problemas de audición [*para escuchar*] use las alarmas especiales

La seguridad en la cocina

- Quítese la ropa que le queda demasiado floja o tiene mangas largas antes de cocinar
- Mantenga una tapa grande cerca de la cocina [*fogón*] para apagar los incendios en la cocina
- Mantenga los paños de cocina, los utensilios de madera, y las agarraderas lejos de las superficies usadas para cocinar
- Use las hornillas traseras y voltee el asa de las ollas hacia dentro para evitar topárselas o derramar el contenido
- Apague las hornillas si tiene que alejarse de lo que está cocinado
- Use un reloj cuando cocine en el horno. Si hay un incendio en el horno, cierre la puerta y apague el horno
- Use agarraderas o protectores en lugar de paños de cocina para agarrar las ollas y cacerolas calientes
- Cerciórese de haber apagado bien el horno y las hornillas antes de irse a acostar
- Sepa cómo responder si hay un incendio – Sálgase de la casa y llame al 9-1-1

La seguridad en el hogar con la calefacción

- Mantenga los calentadores portátiles a 3 pies [*1 metro*] de distancia de cualquier cosa que sea inflamable
- Nunca deje los calentadores portátiles prendidos sin vigilarlos y desenchúfelos cuando no se estén usando
- Compre los calentadores portátiles que se apagan automáticamente si se caen

La seguridad para los fumadores (¡La mejor manera de prevenir incendios causados por cigarrillos es no fumar!)

- Fume afuera de la casa y manténgase alejado de las cosas que se pueden incendiar
- Nunca fume cuando tenga sueño o esté en la cama
- Use ceniceros profundos y resistentes sobre una superficie nivelada
- Moje las cenizas y las colillas [*cabitos de tabaco*] antes de vaciar el cenicero en la basura

La seguridad con respecto a la electricidad

- No sobrecargue los enchufes
- Reemplace los cables desgastados

- Ponga las extensiones eléctricas a lo largo de la pared en lugar del medio de la habitación o debajo de las alfombras [o tapetes]

El plan de escape

- Planee dos maneras de salir de cualquier habitación
- Identifique un lugar seguro fuera de la casa donde pueda esperar a que llegue ayuda
- Nunca se regrese para buscar algo a menos que un bombero le de permiso
- Practique su plan de escape cada 6 meses

La prevención de caídas

- Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio para conservar la fuerza y el equilibrio todos los días
- Use zapatos que le ajusten bien y tengan buena tracción
- Instale barras de soporte en el baño y use una alfombra antideslizante en la bañera
- Verifique la temperatura del agua en la ducha y la tina para evitar quemaduras
- Despeje el desorden y retire las alfombrillas que no sean necesarias
- Ponga un antideslizante en todas las alfombrillas
- Mantenga las habitaciones y los pasillos bien iluminados

La seguridad en cuanto a las medicinas

- Ponga sus medicinas en las cajas para organizar las medicinas
- Traiga todas sus medicinas a sus citas de atención médica