

# 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!

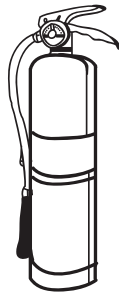
Consejo de Seguridad del Hogar

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

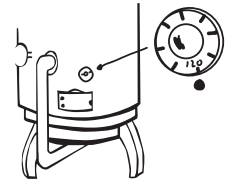


#### Si usted fuma

- ✓ 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

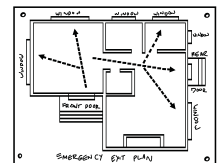


#### Al cocinar

- ✓ 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](http://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](http://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](http://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](http://www.stopfalls.org).

