LISTA DE PRECAUCIONES CONTRA INCENDIOS

Para uso de personas de edad avanzada

Preparada por
la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo
AARP
la Asociación Nacional de Estatales Fiscalizadores de Ordenanzas contra Incendios

La gente de edad
corre un riesgo particular
de perecer y de sufrir lesiones
causadas por incendios.

Para protegerse a sí mismo
y a sus seres queridos,
siga estos siete pasos:

Instale y mantenga detectores de humo. Instale detectores de humo que funcionen bien en todos los niveles de su residencia, especialmente cerca de las áreas de dormir Pruebe cada detector mensualmente, quítele el polvo y cámbiele las pilas por lo menos una vez al año

Use cuidadosamente los implementos de fumar. Nunca fume en la cama, mientras esté mareado, o cuando esté bajo la influencia de remedios o del alcohol Use ceniceros grandes, profundos, para colocar los desechos de fumar, y deje que se enfríen antes de deshacerse de ellos

Preste atención cuando cocine. Mantenga las manijas de las cacerolas apuntando hacia adentro, y mantenga las superficies dedicadas para cocinar y las areas circunvecinas despejadas y sin acumulaciones de grasa Use agarraderas para tomar las cacerolas y guantes para tomar cosas del horno Cuando cocine evite usar ropa demasiado holgada o con mangas sueltas Si debe salir de la cocina mientras la comida se está cocinando sobre las hornallas, llévese algo que se lo recuerde.

Sea precavido con la calefacción de su casa. Todos los años haga que un técnico profesional revise y mantenga las instalaciones calefactoras Aleje de los calentadores, calderas, chimeneas y calefones todo lo que se pueda quemar o derretir Nunca use ni la cocina ni el horno para calentar su casa.

Sea precavido en el uso de la electricidad. Haga que un electricista profesional inspeccione por lo menos cada diez años el sistema de cables eléctricos de su casa, y ejecute las reparaciones que le recomienden Nunca sobrecargue el sistema eléctrico Enchufe cada aparato doméstico eléctrico directamente en el enchufe de la pared y evite usar cables alargadores o extensiones Haga que un electricista le instale interruptores contra posibles fallas de contacto a tierra (GFCI) en los cuartos donde pueda haber agua Instale y mantenga aparatos electrodomésticos de acuerdo con las instrucciones de los fabricantes

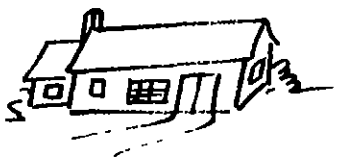
Mantenga los fósforos y los encendedores fuera del alcance de los niños. Almacene los fósforos y los encendedores en un cajón cerrado con llave o en un gabinete alto fuera del alcance de los nietos o de otros niños Asegúrese de que los encendedores sean difíciles de encender para los niños

Esté preparado para tomar las medidas necesarias en caso de incendio. Practique dos formas diferentes de salir de cada cuarto de su casa Salga en cuanto descubra que hay un incendio, no trate de combatir el fuego o de llevarse sus pertenencias Una vez fuera, llame inmediatamente al 911, o a su número local de emergencias para pedir ayuda, usando preferentemente el teléfono de su vecino

RAZONES POR LAS CUALES SE PREPARA LA LISTA DE PRECAUCIONES CONTRA INCENDIOS PARA CONSUMIDORES DE EDAD AVANZADA.

Los adultos de más de 65 años tienen el doble de probabilidades de perecer en incendios que cualquier otro tramo de edades. La tasa de mortalidad de personas de más de 85 es cuatro veces el promedio nacional. Las personas de edad también corren mayor riesgo de recibir lesiones causadas por incendios. Las indicaciones que se dan a continuación pueden ayudar a protegerlo a usted y a sus seres queridos de los peligros de incendios y quemaduras.

Instale y mantenga los detectores de humo. Instale detectores de humo en buen estado en todos los niveles de su casa, especialmente cerca de los lugares donde usted u otros duermen. Una vez por mes verifique el funcionamiento de los detectores y quíteles el polvo. Cámbieles las pilas por lo menos una vez al año.



Los detectores de humo han reducido significativamente el riesgo de muerte o de lesiones por causa de incendios Los detectores de humo dan una advertencia anticipada del peligro, la cual permite escaparse a tiempo Si es posible, instale detectores de humo en lugares alejados de las cocinas y baños para evitar las alarmas molestas. Para controlar las mismas instale un detector con un silenciador temporario. Si usted tiene deficiencias auditivas instale un detector que da la alarma por medio de una señal visual Si es necesario, haga que alguien (un pariente, vecino, o funcionario de la estación de bomberos) lo ayude a verificar el funcionamiento y limpiar cada uno de los detectores una vez al mes y a cambiar las pilas por lo menos una vez al año

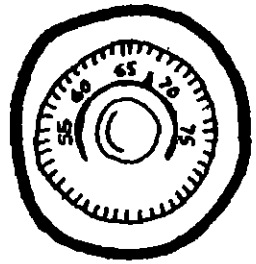
Use los implementos de fumar con precaución. No fume nunca en la cama ni cuando esté mareado o bajo la influencia de un remedio o del alcohol. Use ceniceros grandes y profundos para poner los restos, y deje que el contenido del mismo se enfríe antes de deshacerse de dichos restos.

El fumar sin las precauciones necesarias causa casi una tercera parte de los accidentes mortales por causa de incendio en adultos de más de 70 años. Es también una de las causas principales de lesiones por causa de incendios entre la gente de edad avanzada. Si fuma, no fume nunca en la cama o mientras esté mareado o cuando esté bajo la influencia de algún remedio o del alcohol. Use ceniceros grandes y profundos de manera que los materiales de fumar no se caigan fuera del mismo Las cenizas todavía calientes que se arrojan en los canastos de basura pueden permanecer encendidas por horas y luego prender fuego a la basura circundante. Al final del día deposite el cenicero en la pileta de la cocina, llénelo de agua y dejelo toda una noche antes de deshacerse de su contenido Como alternativa puede colocar los cigarrillos y fósforos en un recipiente de metal, como por ejemplo una lata de café con una tapa, y dejarlos enfriarse hasta el día siguiente Antes de irse a dormir revise los muebles para ver si no hay quemaduras de cigarrillos o cenizas encendidas.

Preste atención cuando cocine. Mantenga las manijas de las cacerolas apuntando hacia adentro, y mantenga las superficies dedicadas para cocinar y las areas circunvecinas despejadas y sin acumulaciones de grasa. Use agarraderas para tomar las cacerolas y guantes para tomar cosas del horno. Cuando cocine evite usar ropa demasiado holgada o con mangas sueltas. Si debe abandonar la cocina mientras la comida se está cocinando sobre las hornallas, llévese algo que se lo recuerde.

Los incendios producidos cuando se está cocinando son una de las causas más importantes de lesiones por quemaduras entre la gente de edad avanzada. Impida que ocurran incendios y quemaduras prestando atención y estando alerta en el momento de cocinar, manteniendo las manijas de las cacerolas hacia adentro, no calentando demasiado la comida (especialmente grasas y aceites) y manteniendo limpias las superficies donde se cocina Para evitar quemaduras use siempre agarraderas protectoras y guantes para agarrar las ollas y cacerolas y para abrir el horno Mientras esté cocinando evite usar ropa suelta con mangas anchas, tales como las batas o salidas de baño, ya que se pueden prender fuego al contacto con una hornalla. Si usted tiene que salir de la cocina cuando está cocinando, use un marcador de tiempo y llévese una agarradera o una cuchara de madera para recordarle que la comida se está cocinando

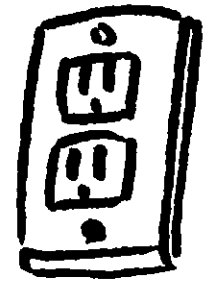
Sea precavido con la calefacción de su casa. Haga que un técnico profesional revise y mantenga las instalaciones calefactoras todos los años. Aleje de los calentadores, calderas, chimeneas y calefones todo lo que se pueda quemar o derretir. Nunca use ni la cocina ni el horno para calentar su casa.



Todos los años se producen cientos de incendios cuando se colocan objetos que se pueden prender fuego, tales como cortinas, ropa de vestir, ropa de cama, gasolina o solventes de pintura en lugares que estén demasiado cerca de los calentadores, calderas, cocinas de leña, chimeneas o calefones Almacene fuera de la casa los líquidos inflamables tales como los solventes para limpieza y la gasolina. Deje por lo menos tres pies (un metro más o menos) de espacio en todas las direcciones alrededor de los calentadores portátiles Use el combustible apropiado para todos los aparatos de calefacción Cambie los filtros todos los meses Mantenga las chimeneas limpias Para evitar quemarse, fije la temperatura del calefón de agua a no más de 120°F Haga que una persona profesional haga el mantenimiento necesario de todos los aparatos de calefacción una vez al año

Use las hornallas de la cocina y el horno solamente para cocinar, nunca para calentar la casa

Sea precavido en el uso de la electricidad. Haga que un electricista profesional inspeccione por lo menos cada diez años el sistema de cables eléctricos de su casa, y ejecute las reparaciones que le recomienden. Nunca sobrecargue el sistema eléctrico. Enchufe cada aparato eléctrico directamente en el enchufe de la pared y evite usar cables alargadores o extensiones. Haga que un electricista le instale interruptores contra posibles fallas del contacto a tierra (GFCI) en los cuartos donde pueda haber agua. Instale y mantenga aparatos electrodomésticos de acuerdo con las instrucciones de los fabricantes.



Las casas de más de 40 años tienen tres veces más posibilidades de prenderse fuego por accidentes relacionados con la electricidad, que las casas de 11 a 20 años Eso se debe a que los cables más viejos tal vez no tengan la capacidad necesaria para hacer funcionar los equipos y aparatos domésticos más nuevos y tal vez no tengan incorporados los últimos dispositivos de seguridad Los interruptores contra fallas del contacto a tierra (GFCI) son dispositivos muy importantes de seguridad contra accidentes, que brindan una gran protección contra peligrosos golpes de electricidad y también pueden evitar algunos incendios eléctricos Haga que le instalen GFCIs tanto en los circuitos del baño como de la cocina, así como en otros lugares donde puede haber agua o humedad Llame a un electricista profesional para asegurarse de que tiene los fusibles apropiados, determine las razones por las cuales se revientan los fusibles e interruptores de circuitos, reemplace los enchufes dañados e instale más enchufes si es necesario Tendrá menos posibilidades de recargar los circuitos eléctricos si no usa más que un aparato electrodoméstico de alta potencia en un circuito a la vez Si ve cables pelados en aparatos más viejos, haga arreglar el cordón; mejor aún, cambie todo el aparato

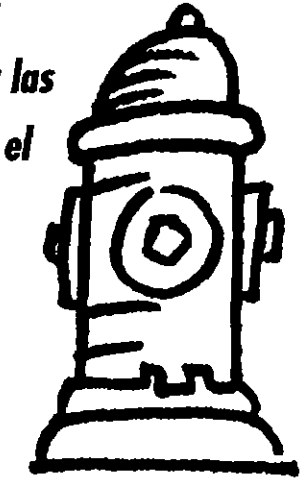
Mantenga los fósforos y los encendedores fuera del alcance de los niños. ***Almacene los fósforos y los encendedores en un cajón cerrado con llave o en un gabinete alto fuera del alcance de los nietos o de otros niños. Asegúrese de que los encendedores sean difíciles de encender para los niños.***

Los niños pequeños con frecuencia se sienten atraídos a productos que pueden producir llamas. Asegúrese de guardar con llave fósforos y encendedores cuando reciba en su casa la visita de niños pequeños El uso de encendedores que sean difícules de abrir para los niños puede impedir daños y muertes Si usted enciende velas en su casa, manténgalas fuera del alcance de los niños

Esté preparado para tomar las medidas necesarias en caso de incendio. ***Practique dos formas diferentes de salir de cada cuarto de su casa. Salga en cuanto descubra que hay un incendio; no trate de combatir el fuego o de llevarse sus pertenencias. Una vez fuera, llame inmediatemente al 911 ó a su número local de emergencias para pedir ayuda, usando preferentemente el teléfono de su vecino.***

El planificar qué es lo que tiene que hacer en caso de incendio puede ser una cuestión de vida o muerte Usted debe practicar dos formas de salir de cada uno de los cuartos de su casa Si usa una silla de ruedas o un soporte para caminar o si tiene algún problema que le podría impedir escapar de un incendio, hable con anticipación de sus planes de escape con los bomberos, con su familia, con el administrador del edificio o con los vecinos Avíseles que usted se encuentra en circunstancias especiales y pídales que le ayuden a preparar las mejores vías de escape.

Lo más importante que tiene que hacer en caso de incendio es salir de la casa inmediatamente y llamar a los bomberos. Si usted está detrás de una puerta cerrada, tóquela con la mano antes de abrirla; si está caliente, salga del cuarto por alguna otra parte si es posible. Asegúrese de que a las ventanas pueden quitárseles el seguro y que pueden abrirse y que las barras de seguridad pueden ser deslizadas. Si usted está pasando por una zona de humo, agáchese bien de manera que la cabeza esté debajo del humo. Si se le enciende la ropa, deténgase, acuéstese en el suelo, cúbrase la cara y póngase a rodar para apagar las llamas. No trate de combatir el fuego; eso simplemente va a demorar su escape. Deje sus posesiones, y no vuelva a su edificio, bajo ningún concepto.



PF5486/1(697)•D16505