

# Take Safety Home Meeting Kit – Spanish



## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

### POR QUÉ DEBE LLEVAR LA SEGURIDAD A CASA

Las posibilidades de sufrir daños no se acaban por dejar el trabajo.

## CUÁL ES EL PELIGRO

Muchos de los mismos peligros siguen presentes: caídas, fuego, electricidad, productos químicos, herramientas, etc. De hecho, organizaciones estadísticas como la Oficina de Estadísticas Laborales y el Consejo Nacional de Seguridad sitúan los resbalones, los tropezones y las caídas entre las tres principales causas de lesiones tanto en el hogar como en el lugar de trabajo.

## COMO PROTEGERSE

### CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL HOGAR

#### Cómo prevenir las intoxicaciones

- Guarde los productos de limpieza de forma segura y fuera del alcance de los niños.
- No utilice recipientes de comida para almacenar materiales peligrosos.
- Etiquete claramente todos los recipientes de líquidos sin marcar.
- Instale un detector de monóxido de carbono para controlar los niveles en su casa.
- No mezcle nunca productos de limpieza del hogar, especialmente lejía y amoníaco (crean gases tóxicos).
- Tenga cuidado al tomar y guardar los medicamentos. Guarde los medicamentos en un lugar seguro inmediatamente después de usarlos.
- Vigile los calentadores y las chimeneas. Hágalos limpiar cada año antes de los meses de frío.
- Vigile a los niños cuando estén en la cocina. No los deje sin vigilancia cerca de estufas, microondas u hornos.
- Coloque el número de teléfono del centro de control de intoxicaciones en su cocina. Esto incluye la nevera y el teléfono.

## **Cómo prevenir las caídas**

- Despeje el desorden. Esto es crucial para prevenir las caídas.
- Deshágase de las alfombras. Los tropiezos con ellas ocurren si no quiere deshacerse de sus alfombras.
- Escaleras seguras. Coloque una barrera en la parte superior de la barandilla y proporcione pasamanos adecuados a ambos lados de la escalera. En el caso de los niños pequeños, coloque puertas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Seguridad en el baño. Coloque barras de sujeción y alfombrillas antideslizantes en el baño y la bañera.
- Ilumina. Instale suficiente iluminación y luces nocturnas en el baño.
- Utilice zapatillas o zapatos con suela de goma.

## **Cómo prevenir el atragantamiento y la asfixia**

- Vigile siempre a los niños. Es fácil que los niños se atraganten o asfixien con cosas pequeñas, especialmente con sus propios juguetes.
- Mantenga las bolsas de basura y otras bolsas de plástico fuera del alcance de los niños.
- Mantén los hilos, cuerdas y cordones fuera del alcance de los niños.
- Practique la seguridad al acostar a los bebés.
- Vigile a los niños durante la hora de la comida. Enséñeles la forma correcta de masticar y comer los alimentos.
- Revise regularmente la casa en busca de objetos y guárdelos para evitar que los niños se atraganten con ellos.

## **Cómo prevenir las lesiones relacionadas con el agua y las inundaciones**

- No deje nunca el agua abierta cuando no esté presente.
- Vigile a sus hijos mientras se bañan para que no se ahoguen.
- Vigile su propio uso del agua mientras se baña y no utilice aparatos electrónicos dentro o cerca del agua.
- Cierre la lavadora y el lavavajillas cuando termine de usarlos.
- Cierre el agua cuando salga de casa durante un periodo largo de tiempo.
- Si tiene una piscina en casa, instale una valla de cuatro lados para separar la casa y el patio de la piscina.

## **Cómo prevenir incendios y quemaduras**

- Instale detectores de humo en todos los niveles de su casa.
- Tenga cuidado al cocinar. No abandone la cocina durante demasiado tiempo o su comida podría quemarse.
- Mantenga el sistema de calefacción de su casa. Limpie regularmente las chimeneas y los hornos.
- Pida a un electricista que revise el cableado eléctrico.
- Mantenga a los niños alejados de las cerillas y los mecheros.
- Cubra las tomas de corriente si tiene niños o mascotas móviles.
- No deje velas encendidas durante la noche o cuando salga de casa.
- Tenga un extintor. Tenga varios extintores en diferentes zonas de su casa.
- Prepárese para un incendio. Elabore un plan de seguridad contra incendios y asegúrese de que todos los miembros de la casa saben cómo seguirlo.

## **CONCLUSIÓN**

Volver a casa sano y salvo a las 5 de la tarde es un objetivo y una preocupación de todos los empleados. La seguridad comienza en el trabajo y continúa hasta que se duerme en la cama preparándose para otro ataque a la seguridad al día siguiente. No hay tregua ni descanso. Es una batalla diaria.