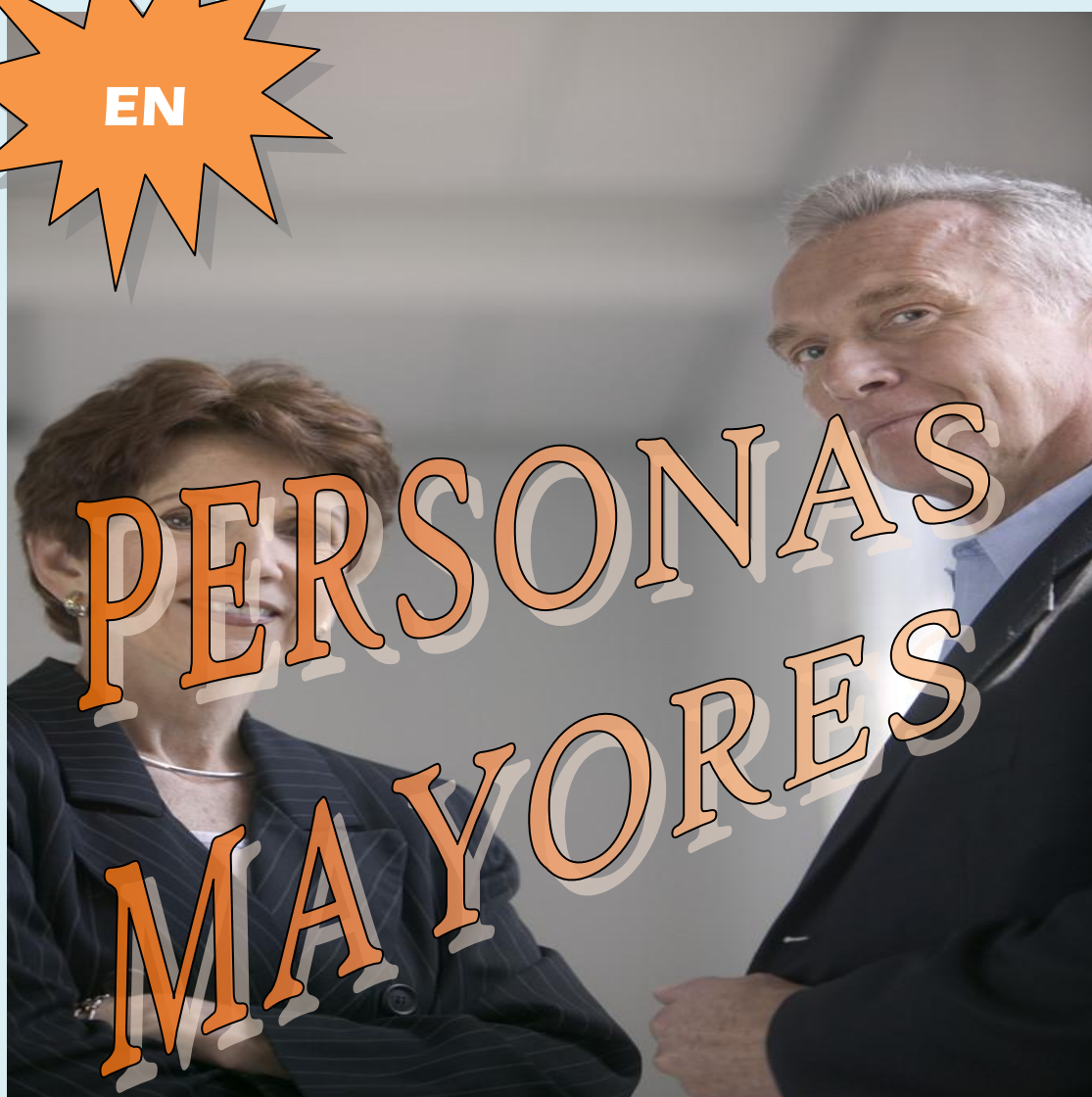
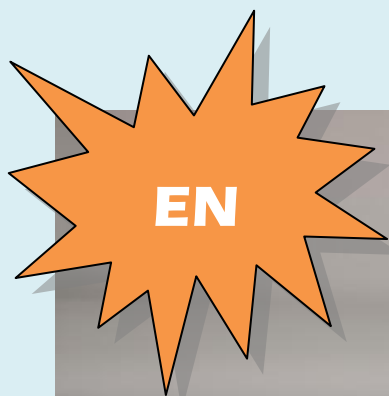




“PROTECCIÓN CIVIL JEREZ”

POR LA

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS





Ayuntamiento de Jerez
Protección Civil



Autoría:

***Álvaro Racero Rodríguez. Departamento de Ayuda Ciudadana y de
Protección Civil. Área de Seguridad. Ayto. de Jerez.***



Índice

I. ACCIDENTES EN EL HOGAR Y CONSEJOS PARA PREVENIRLOS.

Golpes y lesiones por caídas.

Quemaduras y prevención de incendios.

II. PRODUCTOS TÓXICOS ALMACENADOS EN EL HOGAR.

III. DAÑOS PRODUCIDOS POR TEMPERATURAS EXTREMAS.

Golpes de calor.

IV. TELÉFONOS.



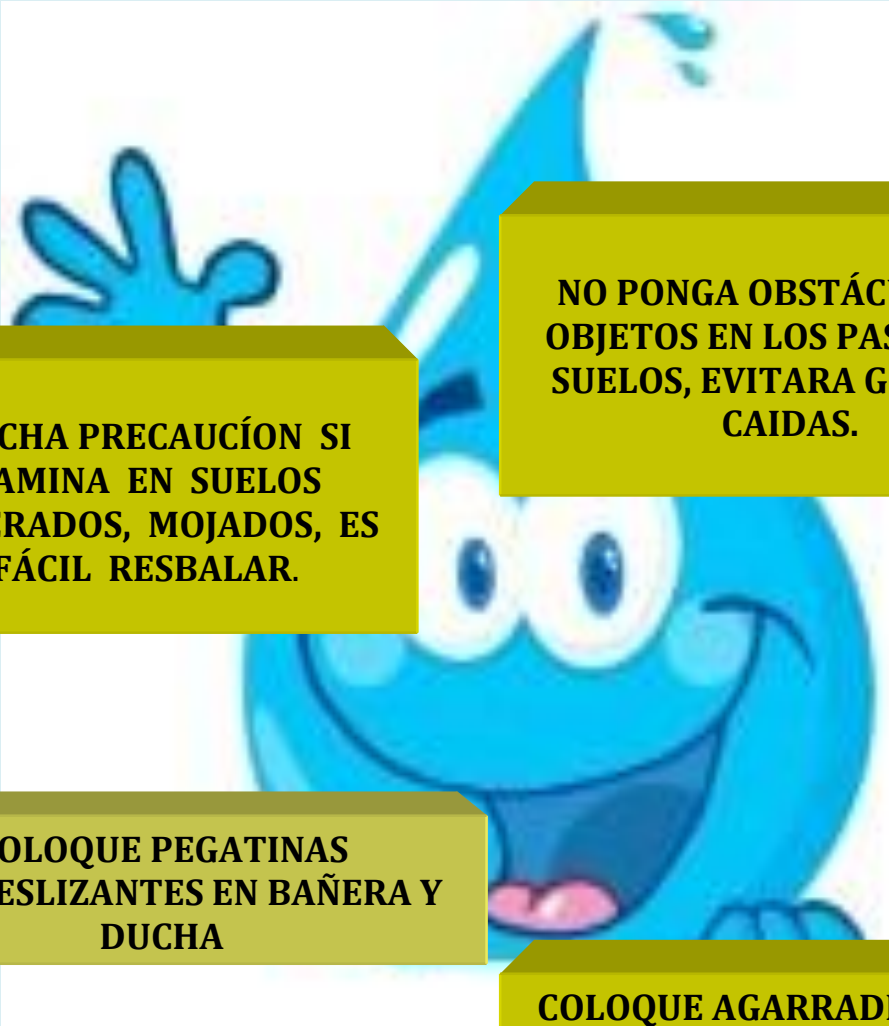
Presentación

La confección de esta guía de consejos, en prevención de accidentes domésticos, dirigido principalmente para personas mayores, esta basado en el editado por la Diputación de Cádiz. Las estadísticas nos dicen que la mayoría de los accidentes acaecidos diariamente, ocurren en el entorno doméstico, (quemaduras, caídas, descargas eléctricas,...) y desgraciadamente con alta incidencia entre las personas mayores.

Por ello desde este departamento, proponemos el seguimiento de estos consejos, que son de fácil aplicación y que ponerlos en práctica, puede reducir manifiestamente la medida de accidentes domésticos.

Estos son los accidentes más frecuentes en el hogar. A continuación se indican los lugares donde suelen producirse y las recomendaciones para tratar de evitarlos.





**MUCHA PRECAUCIÓN SI
CAMINA EN SUELOS
ENCERADOS, MOJADOS, ES
FÁCIL RESBALAR.**

**NO PONGA OBSTÁCULOS NI
OBJETOS EN LOS PASILLOS O
SUELOS, EVITARA GOLPES Y
CAIDAS.**

**COLOQUE PEGATINAS
ANTIDESLIZANTES EN BAÑERA Y
DUCHA**

**COLOQUE AGARRADERAS, QUE
LE AYUDEN A INCORPORARSE
DEL INODORO Y A ENTRAR Y
SALIR DE LA
DUCHA O BAÑERA.**

**EVITE DUCHARSE CON LA
ESTUFA ELÉCTRICA
ENCENDIDA. CALIENTE
LA ESTANCIA
PREVIAMENTE.**



**NO SE SUBA EN TABURETES
NI ESCALERAS, SI TIENE QUE
COGER ALGO EN ALTO, PIDA
AYUDA.**

**SI TIENE ALFOMBRAS, SON
PELIGROSAS, MEJOR
¡QUITELAS!**

**UTILICE EL PASAMANOS O LA
BARANDILLA SIEMPRE QUE SUBA
O BAJE ESCALERAS.**

ENCIENDA SIEMPRE LA LUZ.

**SIENTESE EN LA CAMA UNOS
INSTANTES ANTES DE
INCORPORARSE. NO SE
LEVANTE BRUSCAMENTE**



Quemaduras y prevención de incendios

Las quemaduras pueden ser ocasionadas por el contacto o proyección de objetos partículas o líquidos a temperaturas elevadas.

Las instalaciones eléctricas y/ o de gas que están destinadas a la elaboración de alimentos, el uso de agua caliente, los aparatos de calefacción y el empleo de algún otro aparato eléctrico, así como la costumbre de fumar, son el origen de quemaduras e incendios.

Le aconsejamos que examine las siguientes instrucciones o medidas de seguridad, para tratar de evitarlos.



PROCURE TENER CERCA UN EXTINTOR, EN SU CASA O EN EL EDIFICIO, APRENDA A USARLO.

“JAMÁS” PONGA LA ROPA A SECAR FRENTE O ENCIMA DE ESTUFAS ELÉCTRICAS O DE BUTANO.

EL BRASERO EN LA MESA CAMILLA ES MUY PELIGROSO. “NUNCA” LO DEJE ENCENDIDO SI VA A RETIRARSE DE LA MESA.

NO ACERQUE LA ESTUFA O EL CALENTADOR, A CORTINAS NI ROPAS QUE PUEDAN ARDER.

**¡EVITE USAR VELAS!
PUEDEN CAERSE Y ARDER.**

PROCURE VENTILAR CON FRECUENCIA LA HABITACIÓN, YA QUE EL BRASERO DE CARBÓN O PICÓN, DESPRENDE MATERIAL TÓXICO.



NO USE MANTAS ELÉCTRICAS PARA DORMIR CON ELLA, SOBRE TODO SI TIENE DIFICULTAD PARA RETENER LA ORINA.



LOS ENCHUFES Y ALARGADERAS SE CALIENTAN ¡NO LAS SOBRECARGUES! YA QUE PUEDEN PRODUCIR UN INCENDIO.

CUIDADO CON LOS GASES TÓXICOS QUE PUEDAN EMITIR LAS ESTUFAS, CALENTADORES Y TERMOS. NO TAPE LA REJILLA DE VENTILACIÓN.

¡CUIDA SU FUNCIONAMIENTO!

¡NO SE DISTRAIGA! SI TIENE LA COMIDA EN EL FUEGO O LA PLANCHA DE ROPA PUESTA.



¡POR FAVOR! NUNCA FUME EN LA CAMA O TUMBADO EN EL SOFÁ.

ASEGURESE DE QUE LAS COLILLAS ESTÁN BIEN APAGADAS ANTES DE DEPOSITARLAS EN LA BASURA.



TENGA CUIDADO DE NO DEJAR OLVIDADO UN CIGARRO ENCENDIDO.

SI FUMA, USE SIEMPRE CENICEROS CON AGUA.



**SI HUELE A GAS
¡NO TOQUE LA LUZ NI
ENCIENDAS FUEGO!
CORTE EL GAS Y ABRA
LAS VENTANAS.**

**SI ARDE UNA SARTÉN,
NO LE ECHE AGUA,
SALPICARÍA EL ACEITE Y
NO SE APAGARÍA.
UTILICE UNA TAPADERA
GRANDE PARA APAGAR
EL FUEGO.**

**CERRAR LA LLAVE DE
PASO, AL FINALIZAR LA
UTILIZACIÓN DEL GAS Y
SIEMPRE POR LA NOCHE.**

**NO COCINE CON MANGAS
ANCHAS, PUEDEN ARDER.**

**NO DEJE RECIPIENTES
CON LIQUIDOS QUE
REBOSEN AL FUEGO,
PUEDEN DESBORDARSE
Y APAGARLO, SALIENDO
EL GAS.**



RECUERDE LIMPIAR LA CAMPANA EXTRACTORA Y CAMBIAR EL FILTRO, YA QUE ACUMULAN GRASAS Y PUEDEN PRENDER FUEGO.

CUANDO COCINE, PARA QUE NO SE LE OLVIDE, ¡UTILICE UN TIMBRE AVISADOR!

USE PREFERIBLEMENTE LOS QUEMADORES DEL FONDO DE LA COCINA.


NO COLOQUE OLLAS, CAZOS Y SARTENES CON LOS MANGOS HACIA FUERA, ¡PUEDEN VOLCARSE!

PRECAUCIÓN CON LAS CORRIENTES DE AIRE, CUANDO TENGA LOS FUEGOS ENCENDIDOS.



Productos tóxicos almacenados en el hogar.

Los productos almacenados en el hogar, que pueden causar intoxicaciones son, fundamentalmente, los medicamentos y los productos de limpieza. Las intoxicaciones, alergias e irritaciones por productos de limpieza son en general, consecuencias de su ingestión y más raramente, de su inhalación o contactos con la piel. Para prevenir este tipo de accidentes, le recomendamos, tenga en cuenta las siguientes normas de seguridad y precauciones.



NO quite las etiquetas a los productos de limpieza y nunca los junte con los alimentos.

Evite de todos modos, emplear envases de productos alimenticios para contenidos tóxicos.

Respete las indicaciones de seguridad que aparecen en la etiqueta de cada producto.

No los mezcle indiscriminadamente, especialmente en el caso de la lejía y el sulfuro. (se produce un fuerte desprendimiento de cloro, que es un gas tóxico).



Golpes de calor. Temperaturas extremas.

Dentro de las posibilidades, es recomendable mantener la casa a una temperatura de entre 19° y 23° C, con un buen aislamiento que impida la fluctuación de temperaturas más bajas o más altas de lo habitual. Siempre, sin abusar del aire acondicionado o la calefacción.

El golpe de calor y la insolación ocurren cuando el cuerpo no puede mantenerse a una temperatura baja. El exceso de calor produce efectos perjudiciales para la salud de las personas mayores. Para evitarlos siga estos consejos:



**CIERRE LOS TOLDOS
Y PERSIANAS DE LA
CASA, POR DONDE DA
EL SOL.**

**NO SALGA A LA CALLE EN LAS
HORAS DE MÁS CALOR.
EVITE EL EJERCICIO FÍSICO Y
EL DEPORTE EN ESAS HORAS.**

**BEBA ABUNDANTE AGUA Y
LÍQUIDOS CON FRECUENCIA
(2 LITROS DIARIOS)
AUNQUE NO SIENTA SED.**

**AUMENTE EL CONSUMO DE
FRUTAS Y VERDURAS.
(SANDIA, MELÓN,
GAZPACHOS, ENSALADAS.)**

**SI SALE A LA CALLE, CÚBRASE
ADECUADAMENTE LA PIEL, LA
CABEZA Y LOS OJOS.
LLEVE ROPA LIGERA QUE
TRANSPIRE.**

**EN CASO DE GOLPE DE CALOR, TRASLADÉ A LA
PERSONA AFECTADA UN LUGAR A LA SOMBRA.
COLÓQUELA EN UNA POSICIÓN TUMBADA CON LA
ESPALDA RECTA Y LAS PIERNAS LEVANTADAS PARA
FAVORECER LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE.
HUMEDÉZCALE LA CARA CON UN PAÑO HÚMEDO.**



TELÉFONOS DE INTERÉS:

- Emergencias **112**
- Bomberos **085**
- Policía Local **092**
- C.N. de Policía **091**
- Guardia Civil **062**
- Emergencias Sanitarias **061**
- Protección Civil Jerez **956149860**
- Información Ayto. Jerez..... **010**
- Instituto Nacional de Toxicología. **915620420**