Para más información sobre los ancianos y la seguridad contra los incendios, visite estos sitios en la Internet:

Administración de Incendios de Estados Unidos, FEMA, Evite los Incendios y Salve Vidas. Campaña
www.usfa.fema.gov

Asociación Nacional de Alguaciles Estatales contra Incendios
www.firemarshals.org

Asociación Nacional de Protección contra Incendios
www.nfpa.gov

Comisión de E.U. para Seguridad de Productos de Consumo
www.cpsc.gov

FEMA
U.S. Fire Administration

EVITE LOS INCENDIOS.
Y SALVE VIDAS.

FA-221
May 2002

Listado de Precauciones Contra los Incendios

Para uso de personas de edad avanzada

Mantenga los fósforos y los encendedores fuera del alcance de los niños.

Guarde 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 los fósforos y encendedores cuando reciba en su casa la visita de niños pequeños. El uso de encendedores que sean difíciles de manipular por 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 rápidamente de cada cuarto de su casa. Salga en cuanto descubra que hay un incendio; no trate de combatir las llamas 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 lo que se tiene que hacer en casos de incendio puede ser una cuestión de vida o muerte. Usted debe practicar dos formas de salir rápido 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 encontrar las mejores vías de escape.

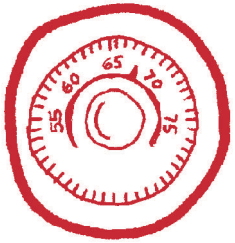
La gente de edad avanzada corre un riesgo particular de perecer y de sufrir lesiones a causa de los incendios.

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

Los incendios producidos cuando se cocina 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 manejar las ollas y cacerolas y para abrir el horno. Cuando esté cocinando evite usar ropa suelta con mangas anchas, como 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 usted está cocinando la comida.

Sea precavido con la calefacción de su casa.

Haga que un técnico profesional revise y mantenga en buen estado las instalaciones de calefacción 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.



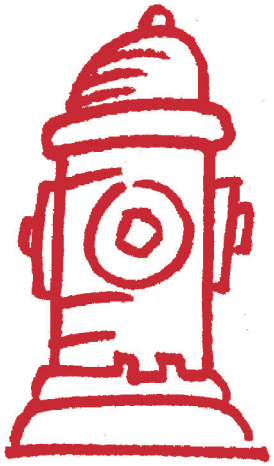
Todos los años se producen cientos de incendios cuando se colocan objetos inflamables, como cortinas, ropa de vestir, ropa de cama, gasolina o solventes de pintura en lugares, demasiado cerca de los calentadores, calderas, cocinas de leña, chimeneas o calefones. Almacene fuera de la casa los líquidos inflamables como los solventes para la 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. Encargue a una persona profesional el mantenimiento necesario de

Sea precavido con 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 aplique 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. Guarde 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 manipular por los niños.

Esté preparado para tomar las medidas necesarias en caso de incendio. Practique dos formas diferentes de salir rápidamente de cada cuarto de su casa. Salga en cuanto descubra que hay un incendio; no trate de combatir las llamas 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.

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 se les puede quitar el seguro y que pueden abrirse, que las barras de seguridad pueden abrirse y que las barras de seguridad pueden ser deslizadas. Si usted debe pasar por una zona cubierta por el 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 las llamas; eso simplemente demora su escape. Deje sus posesiones y no vuelva a su edificio, bajo ningún concepto.



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, quíteles el polvo y cámbieles las pilas por lo menos una vez al año.

Use cuidadosamente los implementos de fumar. Nunca fume en la cama, cuando sienta mareos, o cuando esté bajo la influencia de remedios o del alcohol. Use ceniceros amplios y 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 manejar las cacerolas y guantes para sacar cosas del horno. Cuando cocine evite usar ropa demasiado holgada o con mangas sueltas. Si debe salir de la cocina mientras la comida cuece sobre las hornallas, llévese algo que se lo recuerde.

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

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 cumpla con 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 quemarse por accidentes relacionados con la electricidad, en comparación a 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 los accidentes, pues brindan una gran protección contra peligrosos golpes de electricidad y también pueden evitar algunos incendios eléctricos. Haga que le instalen los GFCI 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 observa cables pelados en aparatos más viejos, haga arreglar el cordón; mejor aún, cambie todo el aparato.

RAZONES DEL LISTADO DE PRECAUCIONES CONTRA INCENDIOS PARA DE EDAD AVANZADA.

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

Instale y mantenga los detectores de humo.

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

Los detectores de humo han reducido significativamente el riesgo de muerte o de lesiones a causa de los incendios. Los detectores de humo permiten una advertencia anticipada del peligro, la cual permite escaparse a tiempo. Si es posible, instale los 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 temporal. 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 cambiarles las pilas por lo menos una vez al año.

Use los implementos de fumar con precaución.

No fume nunca en la cama ni cuando se sienta con mareos o bajo la influencia de un remedio o del alcohol. Use ceniceros amplios y profundos para poner los restos del tabaco, y deje que el contenido del mismo se enfríe antes de deshacerse de dichos restos. Moje con agua las cenizas y deje los ceniceros en el sumidero de la cocina.

El fumar sin las precauciones necesarias provoca casi una tercera parte de los accidentes mortales por causa de incendios entre los adultos de más de 70 años. Es también una de las causas principales de las lesiones provocadas por los incendios entre la gente de edad avanzada. Si fuma, no fume nunca en la cama o cuando se sienta mareado ni cuando esté bajo la influencia de algún remedio o del alcohol. Use ceniceros amplios y profundos de manera que los materiales para fumar no se caigan fuera del mismo. Las cenizas todavía calientes que se arrojan en los canastos de basura pueden permanecer candentes por horas y luego prender fuego a la basura circundante. Al final del día deje 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 para cocinar y las areas circunvecinas despejadas y sin acumulaciones de grasa. Use agarraderas para manejar las cacerolas y guantes para sacar cosas del horno. Cuando cocine evite usar ropa demasiado holgada o con mangas sueltas. Si debe abandonar la cocina mientras la comida se cuece sobre las hornallas, llévese algo que se lo recuerde.