Un hogar saludable es seguro

Un hogar seguro reduce el riesgo de accidentes y de heridas.

La idea principal

Muchas heridas por accidentes ocurren en el hogar.Las causas comunes son: caídas, fuego, ahogamiento, asfixia y envenenamiento. Los niños pequeños y los adultos de más edad son los más propensos a las heridas.

Repercusiones en su salud

Las heridas por accidentes pueden resultar en hospitalizaciones, cirugías, e incapacidades prolongadas. Se cuentan entre las principales causas de muerte en el hogar.

Señales del problema

- Hay amontonamientos —de ropa, zapatos, papeles y periódicos, por ejemplo— que crean el peligro de resbalarse, tropezar o caerse
- No hay detectores de humo ni de monóxido de carbono (por lo menos uno de cada uno en cada piso del hogar) o no funcionan
- Iluminación pobre o inexistente en escaleras, entradas y corredores
- El agua caliente de la llave sale muy caliente
- Artículos peligrosos —tales como medicinas y vitaminas, productos de limpieza del hogar, fósforos, encendedores y herramientas filosas— se encuentran al alcance de los niños
- Hay cables eléctricos dañados

Resolución del problema

- Retire todo aquello —amontonamientos, cables eléctricos sueltos, tapetes resbalosos y comida desparramada— que pueda hacerlo resbalar, tropezarse o caer
- Instale alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono en cada piso, cámbieles las baterías en otoño y en primavera, y verifique que los dispositivos funcionen adecuadamente
- Coloque extintores de fuego en lugares clave, tales como la cocina, la recámara y el sótano; repóngalos o recárguelos según se requiera
- Instale o repare la iluminación en escaleras, entradas y corredores
- Reemplace cables eléctricos dañados
- Ajuste el calentador de agua a 120 grados Fahrenheit o menos para prevenir quemaduras
- Escriba el número del centro de envenenamiento (1-800-222-1222) cerca de cada teléfono y prográmelo en sus teléfonos celulares
- Si hay niños viviendo o de visita en su hogar, supervíselos todo el tiempo y haga su casa segura para niños:
  - Almacene todo artículo peligroso fuera del alcance de los niños
  - Use siempre dispositivos de seguridad tales como puertas protectoras para bebés, contenedores a prueba de niños y cerraduras de seguridad en puertas, ventanas y alacenas
- Haga una verificación de seguridad concienzuda de su hogar

Dónde obtener más información

- Encontrará una lista de verificación de seguridad en el hogar detallada en Safe Kids USA: http://www.safekids.org
- Connecticut Poison Control Center, http://poisoncontrol.uchc.edu/

Para más información, llame al Connecticut Department of Public Health's Healthy Homes Initiative al 860-509-7299, visite www.ct.gov/dph/healthyhomes, o llame a Infoline al 2-1-1

Connecticut Department of Public Health
Healthy Homes Initiative
Good Health Begins at Home
www.ct.gov/dph/healthyhomes