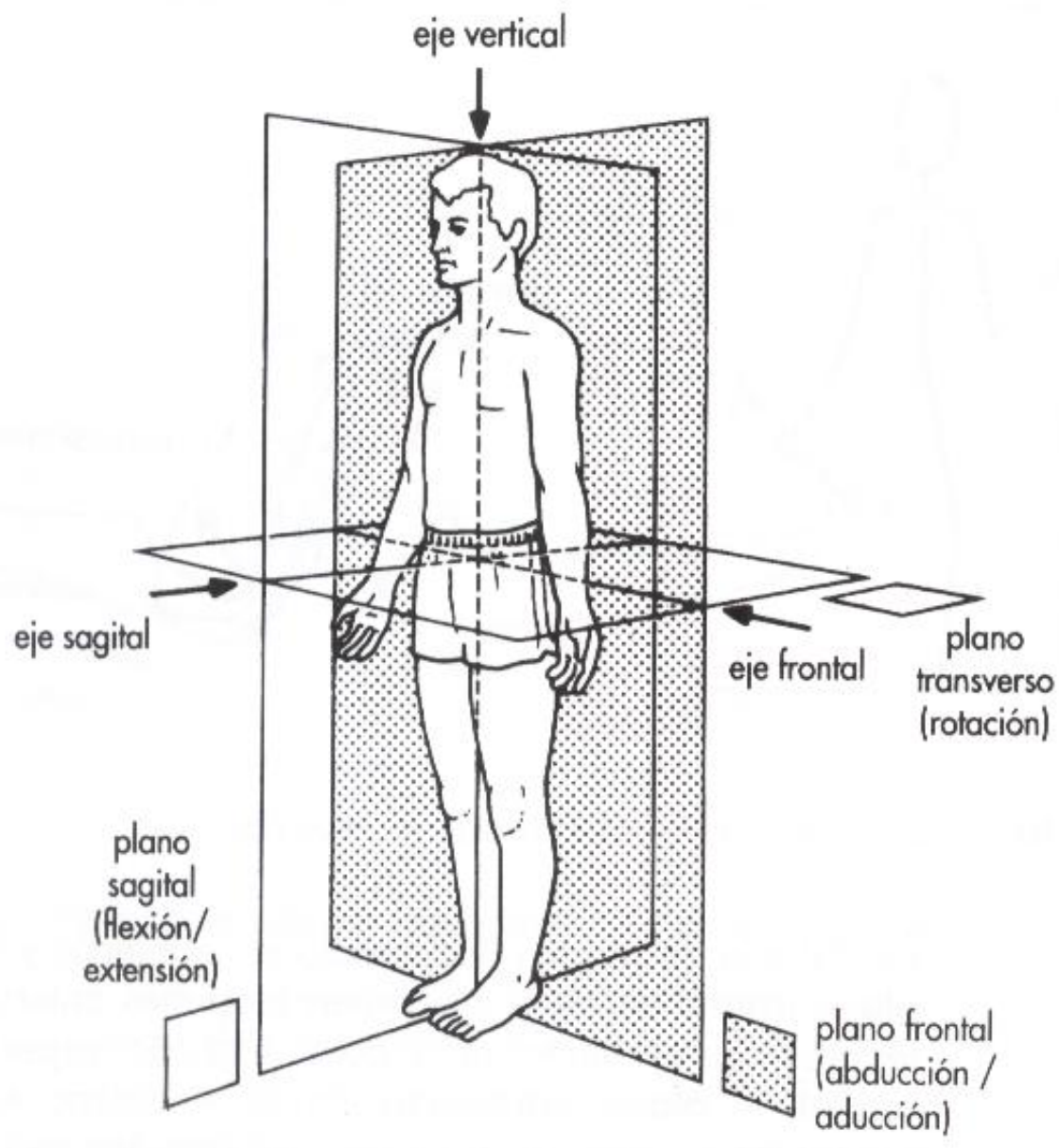
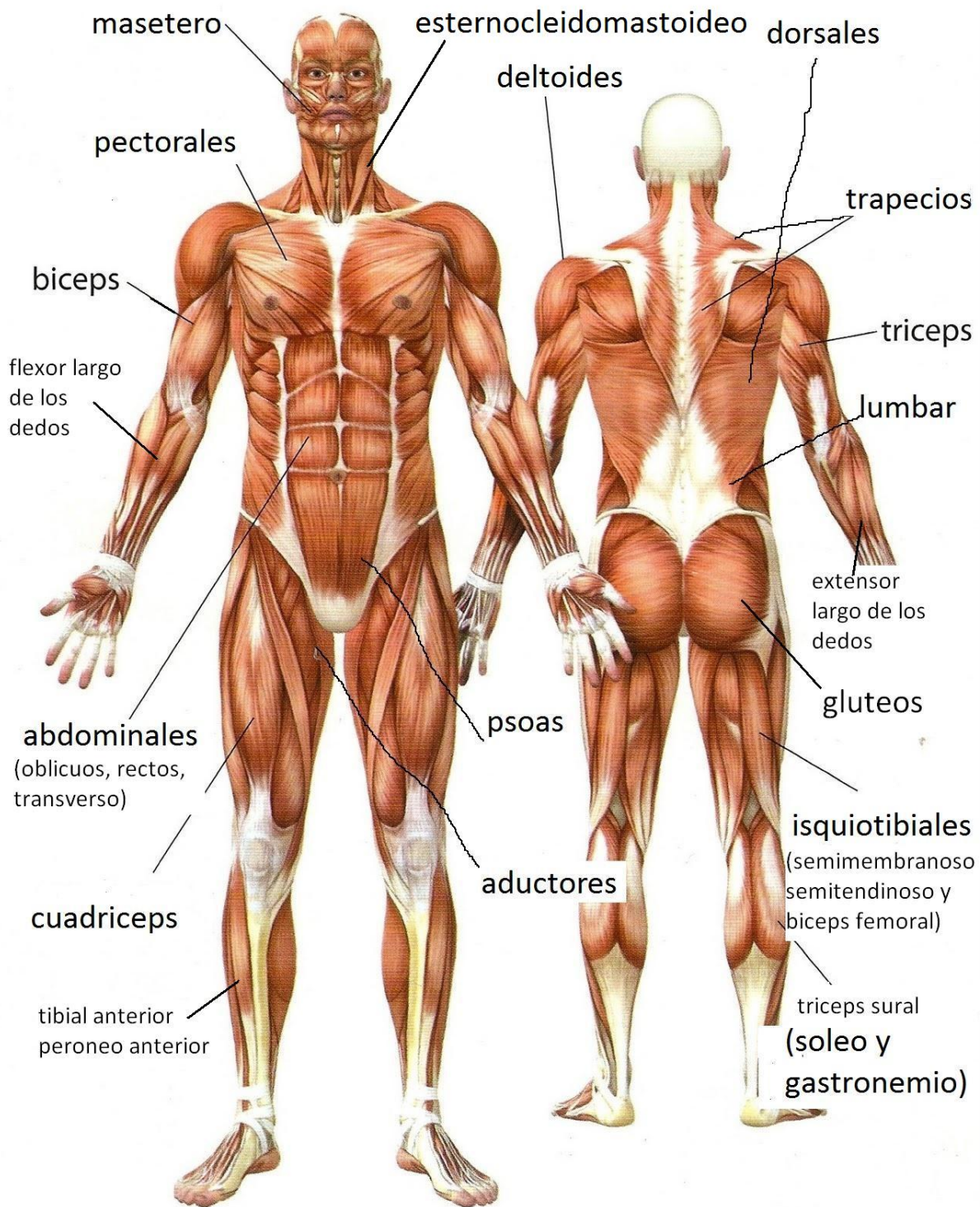
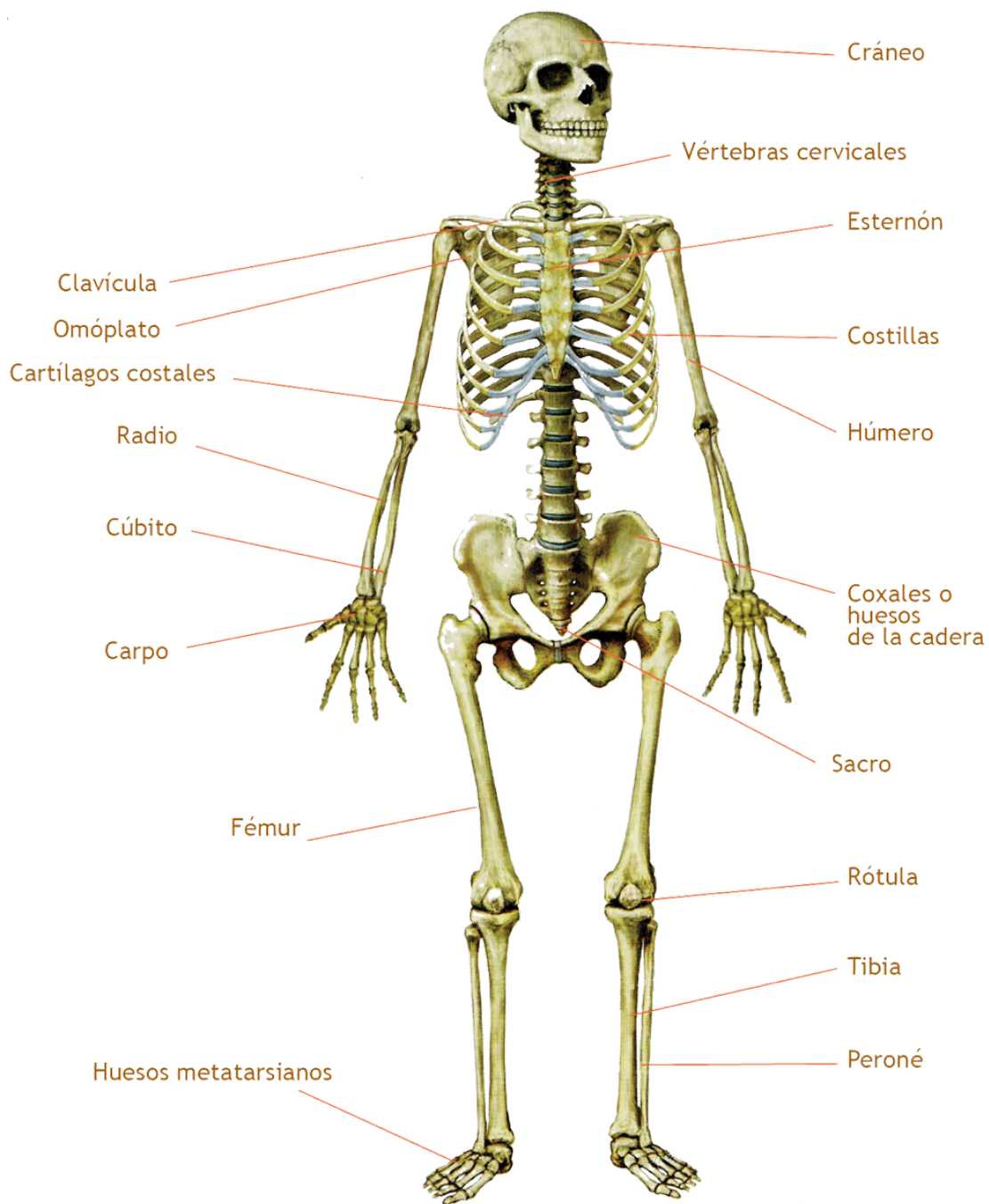








Guarda este
folleto en el
botiquín

en tu hogar
quiérete mucho

Aprender a prevenir
accidentes en el hogar
y reaccionar correctamente
es vital
¡quiérete mucho!



Financiado por:



Cómo podemos evitar
los accidentes domésticos
y qué debemos hacer si suceden



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Prevenir es vivir

Cada vez más cerca de las personas



Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad



Teléfonos de interés en caso de urgencia:

Teléfono europeo único de emergencias **112**

Intoxicaciones

(Instituto Nacional de Toxicología) **91 562 04 20**

Cruz Roja (24 horas) **902 22 22 92**

Ambulancia.....

Centro de Salud.....

Hospital de referencia

.....

Bomberos **080**

Policía Municipal **092**

Policía Nacional **091**

Guardia Civil **062**

Taxi

Otros

En caso de accidente, avisar a:

..... Tfno

ÍNDICE

i	Introducción	4
1	La Conducta AVA Advertir Valorar Adoptar	6
2	La Conducta PAS Proteger Avisar Socorrer	8
3	Atragantamientos	10
4	Caídas y golpes	14
5	Cortes y heridas	16
6	Hemorragias	18
7	Intoxicaciones	20
8	Quemaduras	22
9	Reanimación cardiopulmonar Cómo detectar la parada cardiorrespiratoria y qué debes hacer	24
10	El botiquín de primeros auxilios en el hogar: Elementos que debe contener	26
11	¿Es seguro tu hogar? Chequea las distintas estancias de tu casa y adopta las medidas necesarias para que sea un lugar seguro	28
12	Si quieres saber más... en Cruz Roja te preparamos...	30



Introducción

La encuesta DADO -Detección de Accidentes Domésticos y de Ocio- realizada por el Instituto Nacional de Consumo estima que en España se producen **más de un millón y medio de accidentes domésticos o durante el tiempo libre cada año.**

Así, las caídas, los golpes contra objetos, los cortes, las quemaduras, las intoxicaciones, los cuerpos extraños y la asfixia son, por este orden, las principales lesiones que tienen lugar en el hogar.

Los grupos más vulnerables son los niños, especialmente los menores de 4 años, las mujeres y las personas mayores.

Mediante consejos y pautas de actuación sencillas, queremos sensibilizar y educar en una verdadera **“cultura preventiva”** de los accidentes.

Porque en Cruz Roja estamos convencidos de que **los accidentes se pueden y se deben evitar**, te invitamos a sumarte a nuestra campaña de prevención de accidentes domésticos, **para que entre todos consigamos hacer realidad el eslogan de la campaña:**

“Prevenir es vivir”

1

Crea un hogar seguro, sigue la Conducta AVA

A Advertir el riesgo

V Valorar los posibles peligros

A Adoptar una actitud segura

Para prevenir los accidentes en el hogar y para reaccionar adecuadamente ante cualquier posible accidente es fundamental nuestra actitud.

Es necesario ser conscientes de todas las situaciones de riesgo que existen en nuestras casas, y adoptar las medidas de seguridad adecuadas en las actividades que realicemos.

En Cruz Roja estamos convencidos de que es necesario adoptar una actitud "PROACTIVA", de observación constante, que nos permita estar alerta ante posibles situaciones de peligro, y reaccionar de forma correcta en caso de que nos encontremos ante una situación de riesgo, de manera que ésta no desemboque en un accidente...

Por ello, hemos desarrollado el concepto AVA, que resume las tres conductas claves que nos pueden ayudar a mantener esa actitud proactiva:



La Conducta PAS

P Proteger

A Avisar

S Socorrer

¿Qué hacer en caso de accidente?

En general, la mayoría de los accidentes que suceden en el entorno doméstico no revisten gravedad. No obstante, cuando ocurren, tenemos que actuar con orden y serenidad, para que la atención al herido sea lo más correcta posible.

En Cruz Roja sabemos que en los primeros momentos que siguen a un accidente doméstico afloran los nervios y es fácil perder la calma, ya que normalmente los afectados son conocidos (hijos, padres, hermanos, vecinos...) y muchas veces no sabemos qué es lo que hay que hacer. Por ello, hemos desarrollado un **esquema de actuación** fácil de recordar, al que hemos denominado **“Conducta P.A.S.” (Proteger, Avisar y Socorrer)**

P

Proteger el lugar

Haz seguro el entorno, con el fin de evitar que se produzca un nuevo accidente. Por ejemplo, si estás cocinando y la sartén prende fuego, pon una tapa encima para ahogar la llama o si te has cortado con un cuchillo, retíralo, para no dejarlo al alcance de los más pequeños...

A

Avisar

Una gran parte de los accidentes que ocurren en el hogar se pueden solucionar si tenemos unos conocimientos básicos de primeros auxilios.

Ahora bien, si lo crees necesario, pide ayuda (a un vecino, por ejemplo...)

Y si la situación reviste gravedad, llama al “112” o acude al Centro de Salud más próximo, según creas oportuno....

S

Socorrer

Si la víctima aparenta gravedad, lo primero es valorar los “signos vitales” para saber cómo están funcionando el cerebro (consciencia), los pulmones (respiración) y el corazón.

Asegúrate de que está consciente:

Si el herido no reacciona al hablarle, tocarle o estimularle suavemente, con un pellizco por ejemplo, probablemente está inconsciente.

Comprueba que respira:

Para saber si una persona respira espontáneamente, debes “ver, oír y sentir” su respiración.

Si la persona no respira normalmente, actúa como se explica en el **apartado nº 9 de esta guía: “Cómo realizar la reanimación cardiopulmonar (RCP)”**.

112

Avisar

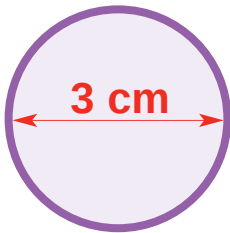
**Proteger
el lugar**

Socorrer



a. Prevención

Impide que los niños menores de 3 años jueguen con juguetes u objetos pequeños. Ten especial cuidado con las piezas pequeñas y las pilas de los juguetes.



No dejes objetos menores de este tamaño al alcance de un niño pequeño.

Es importante comer tranquilamente, y trocear y masticar bien los alimentos.

Evita que los niños corran, griten, canten o jueguen mientras comen y no les fuerces a comer cuando estén llorando.

Evita que los niños menores de tres años coman frutos secos sin trocear.

RECUERDA

No dejes que los niños jueguen con bolsas de plástico. Pueden meter la cabeza dentro de ellas y asfixiarse.

b. Primeros auxilios

Si la persona que se ha atragantado **puede hablar, toser y respirar**, aunque sea con dificultad, decimos que la obstrucción de la vía aérea (atragantamiento) es **incompleta**.

Anímale a que tosa con fuerza, pero sin darle palmadas en la espalda y sin intentar sacar el objeto con nuestros dedos. En ambos casos, si lo haces, podrías introducir el cuerpo extraño más profundamente en las vías aéreas.



Nunca des palmadas en la espalda a alguien que se ha atragantado y está tosiendo. Podrías empeorar la situación.

Si la persona no puede hablar, toser ni respirar, decimos que la obstrucción de la vía aérea (atragantamiento) es **completa**. Normalmente, la víctima se lleva ambas manos al cuello, como señal de que no puede respirar. Dado que la situación puede revestir gravedad, pide ayuda médica: llama o haz que alguien llame al 112, explicando lo que ocurre.

Mientras llega la ayuda, si se trata de un niño pequeño (menor de un año de edad),

colócalo boca abajo, apoyado sobre tus rodillas o tu antebrazo, con la cabeza situada ligeramente más baja que el cuerpo...

...y dale 5 palmadas fuertes seguidas en la espalda a la altura de los hombros (entre los omóplatos).

Si no ha salido el cuerpo extraño, dale la vuelta y comprime con fuerza 5 veces seguidas en el centro del tórax.

Alterna las palmadas en la espalda con las compresiones en el tórax hasta que consigas expulsar el cuerpo extraño, o hasta que llegue la ayuda médica.

Si la obstrucción completa de la vía aérea afecta a un niño mayor de un año o a una persona adulta, colócate a su lado y dale 5 palmadas fuertes en la espalda, a la altura de los hombros (entre ambos omóplatos); si éstas no consiguen hacer salir el cuerpo extraño,

rodéale con los brazos tal y como indica el dibujo.

Pon la mano cerrada, en un puño, justo por encima del ombligo (a la altura de la “boca del estómago”) y coloca la otra encima...

...realiza 5 compresiones rápidas y vigorosas, hacia arriba y hacia adentro.

Alterna las palmadas en la espalda con las compresiones abdominales hasta que consigas expulsar el cuerpo extraño, o hasta que llegue la ayuda médica.

RECUERDA

Si la persona pierde el conocimiento, inicia las maniobras de reanimación cardiopulmonar, tal y como se explica en el apartado nº 9 de esta guía.

Caídas y golpes

a. Prevención



Procura tener siempre una buena iluminación en casa. Evitarás un buen número de tropezones y de caídas innecesarias.

Para acceder a lugares altos utiliza escaleras estables. Los taburetes pueden ser peligrosos.



Pon algún material antideslizante en el suelo de la bañera si notas que no es suficientemente “estable”.

Para limpiar los suelos utiliza productos que no los conviertan en una superficie resbaladiza, como ocurre con los abrillantadores o las ceras. Evita pisar suelos mojados.

Nunca dejes a un niño pequeño solo sobre una superficie elevada: cambiadores, tronas, mostradores, taburetes...

Coloca barandillas altas o cierres de seguridad en los lugares peligrosos como ventanas, escaleras, balcones...

El “orden” en la casa es de gran ayuda para prevenir los accidentes: acostumbra a los niños a que aprendan a recoger sus juguetes, una vez hayan terminado de jugar.



b. Primeros auxilios

Las lesiones más habituales son las contusiones, las lesiones articulares (esguinces, luxaciones) o incluso, la fractura de algún hueso.

La aparición de inflamación o hinchazón (chichón) en la zona afectada indica que ha habido un traumatismo local interno, que suele acompañarse de dolor más o menos intenso.

Como pauta general tras una caída, si la víctima manifiesta un dolor acusado en una zona concreta, y/o observas una deformidad evidente en la misma, no la fuerces a moverse ni a ponerse de pie (si no puede hacerlo por sí misma).

Mantén en reposo la zona afectada, sin moverla, aplica frío localmente (hielo envuelto en una compresa) para calmar el dolor, y dependiendo de la intensidad de éste, considera la necesidad de pedir ayuda al 112, para que sean ellos quienes valoren la posible gravedad de la lesión.



Si tras un golpe en la cabeza la persona sangra por el oído, tiene vómitos o pierde el conocimiento, pide ayuda cuanto antes: llama al 112.

Caso especial

Rotura de un diente

Cuando como consecuencia de un golpe se produce la rotura de un diente, conserva el trozo en la saliva del accidentado, en leche o en suero fisiológico. Si se ha salido todo el diente, intenta volver a meterlo en el hueco que ha dejado, tocándolo poco y siempre por la zona que no encaja en la encía. Acude lo antes posible al dentista.

a. Prevención

Utiliza con cuidado los objetos cortantes o punzantes que hay habitualmente en el hogar, como cuchillos, tijeras, navajas, alfileres, etc. Enseña a los niños su manejo con explicaciones y con tu ejemplo. No los dejes nunca a su alcance mientras no los sepan usar correctamente.

En las casas donde hay niños es conveniente proteger las esquinas de las mesas, los salientes y los muebles bajos de cristal.

Al vestir o al desnudar a los niños, ten cuidado con las cremalleras, pueden engancharse en la piel y producir heridas importantes.

RECUERDA

Mantén al día tu vacunación antitetánica y la de tus hijos.

b. Primeros auxilios

Antes de curar una herida, lávate bien las manos con agua y jabón. También al terminar.

A continuación, lava la herida con agua y jabón o con suero fisiológico a chorro para arrastrar la suciedad. Realiza la limpieza de dentro hacia fuera, para evitar la entrada de gérmenes en la herida.

En una gasa estéril, pon un desinfectante yodado (povidona yodada) y aplícalo sobre la herida, de dentro hacia fuera y sin tocar la parte de la gasa que vaya a entrar en contacto con ella.

Tápala con una gasa estéril sujeta con una venda o esparadrapo.



No emplees algodón ni alcohol para limpiar una herida.

No apliques polvos, ungüentos ni pomadas que contengan antibióticos, ni remedios caseros.

Nunca extraigas un objeto grande clavado en una herida, pues puede estar haciendo de tapón e impidiendo que sangre. Inmovilízalo y consigue ayuda médica.

Casos especiales

Herida profunda

Si la herida es extensa o profunda, o te parece que tiene “mal aspecto” cubre la lesión con gasas estériles o con paños limpios, apretando sobre éstos para cortar la hemorragia. Acude a un centro de urgencias.

Herida en cara

Si la herida está en la cara, en los ojos o en los orificios naturales, siempre hay que acudir al médico.

Amputación

En caso de que se produzca una amputación, se deberá conservar la parte amputada en una bolsa de plástico bien cerrada, dentro de un recipiente con hielo y acudir urgentemente al hospital. Comprimir en la zona como se explica en el apartado nº 6 de esta guía: “Hemorragias”.

Hemorragias

a. Prevención

No dejes al alcance de los más pequeños **objetos cortantes** como cuchillos, tijeras, imperdibles o agujas.

No introduzcas ningún objeto -ni los dedos- en **los orificios naturales del organismo**, como la nariz o los oídos.

b. Primeros auxilios

La pérdida de sangre alarma mucho ya que “lo mancha todo”, así que cuando se produce una hemorragia es **importante que mantengas la calma y tranquilices al herido**.

Sienta a la persona en una silla o tumbala en el suelo: puede sufrir un desvanecimiento y una caída podría causar nuevas lesiones.



Cubre la herida con gasas o con un paño limpio, y comprime sobre la misma firmemente con la mano durante 10 minutos.

Utiliza un vendaje compresivo, si lo tienes a mano en el botiquín. La presión sobre la herida será más uniforme y eficaz.

Si las compresas se empapan de sangre, no las quites, coloca otras encima y continúa apretando.

Pide ayuda médica o acude a un servicio de urgencias si ves que continúa saliendo sangre.

Casos especiales

Nariz

Hemorragias por la nariz:

Dile a la persona que respire por la boca. Pinza la nariz, cogiéndola entre tus dedos durante 10 ó 15 minutos. Si la hemorragia no se corta en este tiempo, acude a un centro de urgencias. Si la hemorragia es abundante, la cabeza debe estar ligeramente inclinada hacia delante, con el fin de evitar que la persona se trague su propia sangre.



Oído

Hemorragias por el oído:

Si se producen después de sufrir un traumatismo, tápalo con una gasa estéril o un paño limpio (sin hacer presión) y llama al 112, explicando lo ocurrido. Sigue las instrucciones que te den. Vigila el nivel de consciencia del accidentado.

a. Prevención

Mantén los **productos tóxicos** (limpieza, pintura, barnices, pegamentos...), los **medicamentos** y las **bebidas alcohólicas** en sus **envases originales**, para evitar confusiones. Guárdalos fuera del alcance de los niños.

Almacena los alimentos adecuadamente y revisa las fechas de caducidad. Si comes setas, hazlo con la seguridad de que no son venenosas.



Si las latas de conservas presentan abolladuras, al abrirlas sale gas o huele mal, tíralas, no consumas el producto que contienen.

Revisa la instalación de gas periódicamente y cierra la llave de paso cuando no lo estés utilizando. No cubras ni obstruyas las rejillas de ventilación.

Enseña a los pequeños el peligro del mal uso de las medicinas y nunca les engañes diciéndoles que son golosinas para que se las tomen mejor.



b. Primeros auxilios

Ante la ingestión de un producto tóxico (o sólo con la sospecha), medicamentos, alcohol, limpiadores,... llama al:

**INSTITUTO
NACIONAL
DE TOXICOLOGÍA**

Tfno.: 91 562 04 20

(Servicio de Urgencias
Toxicológicas:
operativo
las 24 horas
del día)

Te preguntarán **de qué sustancia se trata**, por eso es importante que, cuando llames, tengas a mano el envase del tóxico o del medicamento.

No provoques el vómito ni administres comidas, bebidas o medicamentos a no ser que te lo indique el personal especializado.

Si te dicen que acudas al hospital **lleva toda la información que tengas sobre el producto** (etiquetas, envases, etc.).

RECUERDA

Si se ha respirado un gas tóxico (monóxido de carbono, gas natural, gas butano...), **pegamentos, pinturas, etc.**, lleva a la persona a otra habitación, abre las ventanas e indícale que respire despacio. Si valoras que la situación puede revestir gravedad, llama al 112 y explica lo ocurrido.

Quemaduras

a. Prevención

Pon los mangos de las sartenes y de las cazuelas hacia adentro, de manera que no sobresalgan de la encimera de la cocina.



Ten precaución con la temperatura de los líquidos que calientes en el microondas; pueden estar a mayor temperatura que el recipiente que los contiene.

No trasvases líquidos calientes de un recipiente a otro.

Enseña a los niños el manejo del fuego y su peligro. No dejes nunca cerillas, mecheros o cigarrillos encendidos a su alcance.

Regula y comprueba la temperatura del agua siempre antes del baño.

No acerques objetos combustibles (cortinas, alfombras...) a estufas, calefactores o chimeneas y asegúrate de que aquéllas funcionan correctamente (llama de color azulado).

Cuando manipules aparatos eléctricos, asegúrate de que están desenchufados. Tócalos siempre con las manos secas.

No sobrecargues los enchufes conectando a la vez varios electrodomésticos de gran consumo en ellos. Ponles protectores si hay niños pequeños en la casa.

RECUERDA

Para tu seguridad: conviene tener a mano extintores (de polvo polivalente) en lugares conocidos por todos. Aprende a manejarlos.

b. Primeros auxilios

Lo primero es apartar la fuente de calor que ha causado la quemadura (tapar la sartén si ha prendido fuego, desenchufar la plancha...).

Enfriar la quemadura inmediatamente, echando sobre la zona afectada un chorro suave de agua fría, durante 10 ó 15 minutos, o más si continúa el dolor.

Si el dolor persiste, aparecen ampollas (con un líquido claro en su interior), la zona afectada tiene el aspecto de estar “carbonizada”, o el tamaño de la quemadura es superior al de la palma de la mano de la víctima, acude a un centro sanitario.

Casos especiales

Ropa ardiendo

Si la quemadura se produce por una llama que prende la ropa, hay que impedir que la persona corra, pues se avivaría el fuego. Hay que envolverle en una prenda amplia de abrigo o tirarle al suelo y revolcarlo, hacerle rodar por él. A continuación, hay que enfriarle con agua fresca, envolverle con una tela limpia amplia (una sábana) y llamar al 112. No se le debe quitar nunca la ropa que esté adherida a la piel.

Producto corrosivo

Si la quemadura se ha producido por un producto corrosivo (lejía, sosa, amoníaco, aguarrás, etc.), retira la ropa (con cuidado de no salpicarte tú mismo) y lava al accidentado con agua abundante (en la bañera por ejemplo), durante un mínimo de 15 minutos.

Electrocución

En caso de electrocución, desconecta inmediatamente la red general. Si no es posible desconectar la red, aparta al accidentado de la fuente de electricidad utilizando un objeto aislante como un palo, una toalla seca, etc. Llama al 112. Si no respira, realiza la reanimación cardiopulmonar. (ver apartado siguiente).

9

Reanimación cardiopulmonar (RCP) Cómo detectar la parada cardio-respiratoria y qué debes hacer.

Cuando tras un accidente en el hogar, y aunque no sepas la causa, veas que una persona está inconsciente y no respira espontáneamente, debes iniciar rápidamente las maniobras de "reanimación cardiopulmonar"

1 Asegura el lugar de los hechos. Elimina los peligros que amenacen tu seguridad, la del paciente o la de las personas que ahí se encuentren.

2 Comprueba el estado de consciencia de la víctima. Arrodíllate a la altura de los hombros de la víctima y sacúdelos con suavidad. Acércate a su cara y pregúntale en voz alta si se encuentra bien:

Si responde: deja a la víctima en la posición en que se encuentra y pasa a realizar una valoración secundaria, poniendo solución a los problemas que vayas detectando.

Si no responde:

3 Pide ayuda sin abandonar a la víctima y colócale en posición de reanimación. Boca arriba con brazos y piernas alineados sobre una superficie rígida y con el tórax al descubierto.

4 Abre la vía aérea. Coloca una mano sobre la frente y con la otra tira del mentón hacia arriba, para evitar que la lengua impida el paso del aire a los pulmones.



5 Comprueba si la víctima respira normalmente manteniendo la vía aérea abierta (ver, oír, sentir durante no más de 10 seg.)

Si la víctima respira normalmente:

- Colócala en posición lateral de seguridad (PLS).
- Llama al 112 o busca ayuda.
- Comprueba periódicamente que sigue respirando.



Si la víctima no respira normalmente:

6 Pide ayuda, llama al 112 o pide a alguien que lo haga e **inicia 30 compresiones torácicas en el centro del pecho.**



7 Realiza 2 insuflaciones con la vía aérea abierta (frente-mentón) y la nariz tapada.

Si el aire no pasa en la primera insuflación, asegúrate de estar haciendo bien la maniobra frente-mentón y realiza la segunda insuflación, entre o no entre aire.



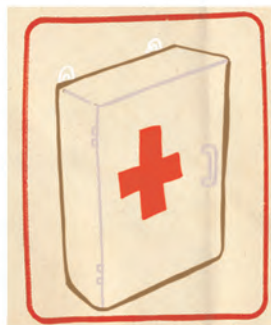
8 Alterna compresiones – insuflaciones en una secuencia 30:2 (30 compresiones y 2 insuflaciones) a un ritmo de 100 compresiones por minuto.

9 No interrumpas hasta que la víctima inicie respiración espontánea, te agotes o llegue ayuda especializada.

El botiquín de primeros auxilios en el hogar

Elementos que debe contener

El botiquín de primeros auxilios debe estar instalado en **un lugar accesible y conocido por los habitantes de la casa, pero fuera del alcance de los niños pequeños**. Una caja hermética y que sea fácil de transportar puede valer.



Su contenido ha de permitirnos hacer frente a las situaciones que con más frecuencia se presentan en el entorno doméstico, por lo que su composición puede variar según las circunstancias, siendo **recomendable que contenga, al menos, los siguientes elementos**:

Material de autoprotección

- **Mascarilla de protección facial:** la utilizaremos en caso de que sea necesario realizar la respiración artificial "boca a boca". De esta manera, evitaremos el contacto directo con posibles secreciones, vómitos, etc. de la persona a la que estemos atendiendo.
- **Gautes de látex o vinilo:** los utilizaremos siempre que vayamos a realizar una cura. Nos protegen del contacto directo con la sangre y otros fluidos, secreciones, etc.
- **Toallitas de alcohol:** las utilizaremos para desinfectar nuestras propias manos, antes de realizar una cura; recordar que NO deben utilizarse directamente sobre las heridas.

Material de hemostasia

- **Vendas hemostáticas** (de diferentes tamaños), para el control de hemorragias.

Material de curas

- **Suero fisiológico;** lo utilizaremos para limpiar heridas.
- **Antiséptico** (tipo povidona yodada), para prevenir la infección en el caso de las heridas.
- **Gasas** para cubrir heridas y/o quemaduras (diferentes tamaños).
- **Espasdrapo.**
- **Tiritas** (banda de tiritas, para adaptar tamaño a las necesidades).
- **Tijeras** de puntas redondeadas.
- **Pinzas** sin dientes.

Material para protección de heridas, quemaduras y traumatismos articulares

- **Pañuelo triangular** (tamaño aproximado: 140x100x100 cm). Nos servirá tanto para improvisar un cabestrillo, como para cubrir heridas, quemaduras, improvisar un vendaje, etc.
- **Vendas de diferentes tamaños.**



RECUERDA

El botiquín para el hogar NO debería contener medicamentos: una cosa es el botiquín de primeros auxilios y otra distinta, el pequeño dispensario que tenemos en casa, que debería contener elementos tales como: un termómetro, aparato de tensión arterial, analgésicos/antitérmicos, una crema antiinflamatoria, una pomada para pequeñas quemaduras, una crema antihistamínica, etc..

¿Es seguro tu hogar?

Chequea las distintas estancias de tu casa y adopta las medidas necesarias para que sea un lugar seguro.

Repasa tus hábitos en casa y descubre los riesgos de tu hogar. Responde a las siguientes preguntas y **señala el recuadro rojo de su izquierda cuando la respuesta sea un “NO”**, así podrás detectar rápidamente el peligro y subsanarlo. Si todas las respuestas son “Sí”, puedes estar tranquilo, tu casa es segura.

Repasa tu cocina

- Al cocinar, ¿procuras que los mangos de los cazos y sartenes no sobresalgan de la cocina?
- Si se derrama algo en el suelo, ¿lo limpias inmediatamente?
- ¿Guardas los cuchillos fuera del alcance de los niños?
- ¿Utilizas los pequeños electrodomésticos lejos del fregadero?
- ¿Desenchufas los aparatos eléctricos antes de limpiarlos?
- ¿Te secas las manos antes de utilizar aparatos eléctricos?
- ¿Utilizas la escalera y no una silla para alcanzar los estantes altos?
- ¿Sabes dónde están las llaves de paso de agua y gas y puedes cerrarlas?
- ¿Cierras la llave de paso del gas por las noches y al salir de casa?
- ¿Sabes cuál es la potencia contratada de electricidad de tu casa?
- ¿Alejas de los focos de calor las sustancias combustibles o inflamables?
- ¿Dispones de una funda incombustible para la tabla de planchar?

Repasa tu baño

- ¿Tienes en el suelo de tu bañera elementos anti-deslizantes?
- ¿Tienes una barra para agarrarte dentro de la bañera?
- ¿Evitas utilizar aparatos eléctricos en el baño cuando vas descalzo?
- ¿Te secas las manos antes de utilizar aparatos eléctricos y nunca los usas cuando estás en la bañera?
- ¿Evitas sprays si estás fumando o hay cerca un foco de calor?
- ¿Procuras que el suelo del cuarto de baño esté siempre seco?

Repasa los cuartos de tu casa

- ¿Están libres de muebles u otros objetos las zonas de paso?
- Si tienes chimenea, ¿está protegida con una pantalla?
- ¿Evitas al máximo las conexiones múltiples en los enchufes?
- ¿Evitas fumar cuando estás en la cama?

Otros datos a tener en cuenta

- La cera que utilizas para limpiar el suelo, ¿es anti-deslizante?
- ¿Lees con detenimiento los prospectos de los medicamentos antes de usarlos?
- ¿Tienes todos los enchufes de la casa protegidos para los niños?
- ¿Dispones en casa de un interruptor diferencial de alta sensibilidad (30 miliamperios)?
- ¿Dispones en tu casa de un extintor de incendios?
- ¿Están los medicamentos lejos del alcance de los más pequeños?

Si quieres saber más...

en Cruz Roja te preparamos...



Formación en primeros auxilios y prevención de accidentes.

Todos podemos colaborar en la prevención de accidentes y adquirir las habilidades para poner en práctica los primeros auxilios.

Formación presencial

Formación a distancia en internet

- Taller multimedia de Prevención de Accidentes.
- Cursos de Primeros Auxilios. En el material interactivo te vas a encontrar unos voluntarios animados que te van a acompañar en todo tu proceso formativo, solucionando casos prácticos y adquiriendo los conocimientos de las técnicas, actitudes y habilidades más comunes en primeros auxilios.



También te darán a conocer los contenidos teóricos que justifican el empleo de dichas técnicas. La guía Pedagógica y los formadores te permitirán desarrollar un correcto proceso de aprendizaje. Este curso se realiza en el "Aula a Distancia" de Cruz Roja, que es la plataforma telemática que tenemos para realizar acciones formativas virtuales guiadas por formadores expertos en la materia.

Los cursos que se realizan en el "Aula a Distancia" requieren de una inscripción previa que permite disponer de la contraseña que da acceso a la misma.



En nuestro Canal de Formación de Cruz Roja en internet

www.cruzroja.es/formacion

encontrarás toda la información de los cursos tanto presenciales como a distancia que te ofrece la Cruz Roja.

