

## Lista de Seguridad en el Hogar

| Riesgo de seguridad   | No | Sí | Si es así, esto es lo que hay que hacer.....   |
|---|----|----|--|
| <b>Pisos</b>  |    |    |  |
| ¿Cuando usted camina por un habitación, ¿Tienes que caminar alrededor de los muebles?   |    |    | Pida a alguien que mueva los muebles para que su camino este claro   |
| ¿Hay objetos en el suelo (papeles, revistas, zapatos, cajas, etc.) que se encuentran al atravesar su camino?                  |    |    | Recoja las cosas en el suelo y mantener siempre el camino libre  |
| ¿Tiene que caminar por encima o alrededor de cables o cordones eléctricos (como cables de lámparas, teléfono o de extensión)? |    |    | Enrolle o pegue los cables siguiente a la pared; si es necesario, requiere a un electricista para poner en otra tomacorriente  |
| ¿Alguno de sus alfombras tienen protuberancias o extremos rizados para que no se encuentren completamente planos?             |    |    | Haga que una persona de alfombras quite o arregle la alfombra para que quede completamente plana   |
| ¿Tiene algunas alfombras pequeñas o corredores que se resbalan o se amontonan al empujarlas con el pie?                       |    |    | Eliminarlos o use cinta de doble cara o un forro antideslizante para que no se deslicen o se amontonan al caminar sobre de ellos                                       |
| <b>Escaleras</b>  |    |    |  |
| ¿Hay solo un interruptor de la luz para las escaleras (arriba o abajo)?   |    |    | Haga que un electricista instale un interruptor de la luz en el otro extremo   |
| ¿Tiene problemas para ver la forma de las escaleras debido a la mala iluminación?   |    |    | Haga que alguien cambie un foco para luz más fuerte o que un electricista instale otra lámpara   |
| ¿Están en un solo lado los pasamanos o son los pasamanos sueltos o rotos?   |    |    | Arregle las barandillas sueltas o rotas, y asegúrese de que hay pasamanos fijos en ambos lados que son tan largos como las escaleras                                   |
| ¿Hay escaleras sueltas o desiguales?  |    |    | Arregle escaleras flojas o desiguales  |
| ¿Está la alfombra o cubierta de las escaleras flojas, desgastadas o rotas?  |    |    | Asegúrese de que la alfombra u otra cubierta están en buenas condiciones y firmemente a las escaleras, o remueve y aplica banda de goma antideslizante para escaleras. |
| <b>Cocina y área para comer</b>   |    |    |  |
| ¿Son las cosas que usa frecuentemente fuera de su alcance (demasiado baja o demasiado alta)?                                  |    |    | Mueva los articulos que utiliza con frecuencia a las zonas de facil acceso (de la cintura a la altura de los hombros)  |
| ¿Está su banquillo inestable?   |    |    | Si tiene que usar un banquillo, asegúrese de que es estable y consigue uno con una barra para agarrarse; Nunca use una silla como un banquillo.                        |

| <b>Riesgo de Seguridad</b>  | <b>No</b> | <b>Sí</b> | <b>Si es así, esto es lo que tiene que hacer...</b>  |
|---|-----------|-----------|--|
| <b>Baño</b>   |           |           |  |
| ¿Está su tina o bañera resbalosa?   |           |           | Coloque una alfombra de goma antideslizante o tiras autoadhesivas en el suelo de la bañera o tina              |
| ¿Tiene dificultades para entrar o salir de la tina o bañera?  |           |           | Si toda vía no los tiene, instale barras solidas en su bañera y/o tina   |
| ¿Tiene dificultad para subir o bajar del retrete?   |           |           | Si toda vía no los tiene, utilice un elevador de asiento y/o instale una barra solida junto a su retrete.      |
| <b>Dormitorio</b>   |           |           |  |
| ¿Tienes que caminar por la habitación en la oscuridad para llegar al interruptor de la luz?   |           |           | Instale interruptores de luz fuera de la habitación o dentro de la entrada para evitar caminar en la oscuridad |
| ¿Está la luz cerca de la cama difícil de alcanzar?  |           |           | Ponga una lámpara cerca de su cama donde es fácil alcanzar   |
| ¿Es la ruta de su dormitorio al baño oscuro?  |           |           | Ponga una luz de noche para que pueda ver por dónde camina; algunos se pueden aprender solos por la noche      |
| <b>Fuera de su Casa</b>   |           |           |  |
| ¿Está la entrada a su casa poco iluminado?  |           |           | Instale una luz en la puerta de frente y la ruta a lo largo de su casa para iluminar el camino                 |
| ¿Tiene el pasillo de su casa grietas o agujeros?  |           |           | Repare el pasillo de su casa   |
| <b>Consejos de seguridad general</b>  |           |           |  |
| Tenga un plan de salida de emergencia en caso de incendio; revise por lo menos anualmente   |           |           |  |
| Tenga los números de emergencia listados en su teléfono   |           |           |  |
| Tenga detectores de humo que funcionen en cada nivel de su casa y afuera de su dormitorio; si tienes problemas de audición, considere uno que ha de parpadear las luces, además de sonar  |           |           |  |
| Tener una alarma de monóxido de carbono (CO) si utiliza calentadores de gas para calentar su casa   |           |           |  |
| Asegúrese de que los objetos pesados (como televisores, estante de libros, cuadros o espejos grandes) que están en peligro de caer durante un terremoto se fijan firmemente a la pared.   |           |           |  |
| Tenga un equipo de emergencia con al menos 3 días de comida, agua, medicamentos y otros suministros necesarios en caso de un desastre natural; vaya a <a href="http://www.ready.gov/basic-disaster-supplies-kit">http://www.ready.gov/basic-disaster-supplies-kit</a> para aprender más sobre el contenido de un botiquín de emergencia |           |           |  |

Adaptado de “Check for Safety”, Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y la Fundación MetLife, 2005, y “Home Safety Checklist”, Departamento de Tercera Edad de California