SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS PARA PERSONAS MAYORES

Departamento de Bomberos, Ciudad de NuevaYork
Oficina de entrenamiento, Educación para la seguridad contra incendios
www.nyc.gov/fdny

Departamento de Bomberos,
Ciudad de Nueva York
9 MetroTech Center
Brooklyn, New York 11201

Bill de Blasio, Alcalde
Daniel A. Nigro, Jefe del Departamento de Bomberos

FDNY FOUNDATION

www.fdnyfoundation.org

Fotos de Randy Barron y Iwona Gardner
Diseño gráfico: Samantha C.S. Jones, ChameleonIllustration.com

ÍNDICE

Este cuadernillo está diseñado para informar a las personas mayores y las personas que las cuidan acerca de la seguridad contra incendios. Se ha comprobado que los adultos mayores de 65 años mueren en incendios en el hogar con mucha más frecuencia que el resto de la población. Sin embargo, usted puede eliminar el riesgo de incendio tomando medidas de precaución e informando a sus vecinos, amigos y familiares sobre la seguridad contra incendios.

Es posible, y se ha logrado, salvar la propia vida y la de los demás siguiendo una breve serie de precauciones contra incendios.

Prevenir incendios por fumar **Página 2**

Prevenir incendios por electricidad **Página 3**

Prevenir incendios por recalentamiento en el hogar **Página 5**

Evite lesiones e incendios en la cocina **Página 7**

Tratamiento de quemaduras **Página 9**

Si se quema su vestimenta **Página 10**

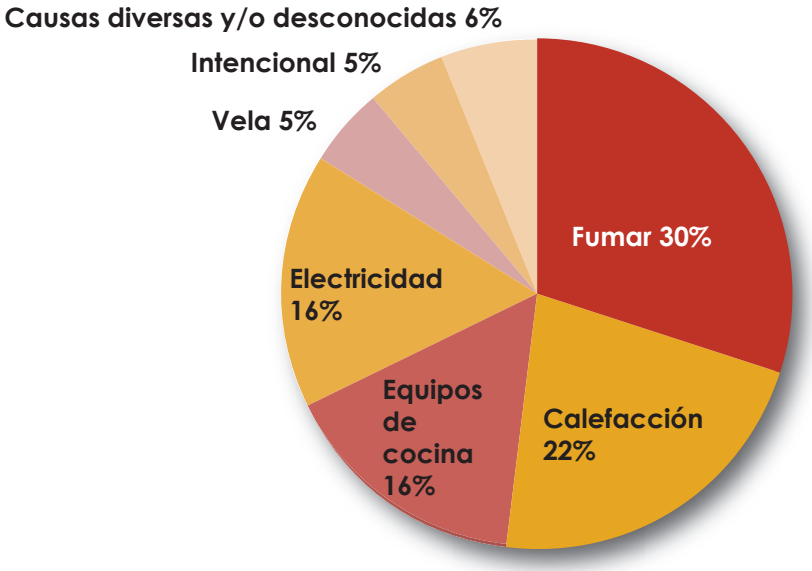
Plan de escape contra incendios **Página 11**

Saber qué hacer **Página 13**

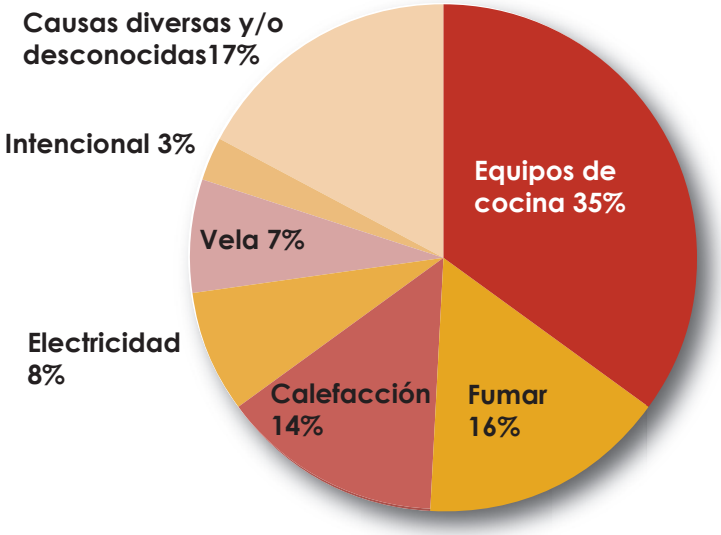
Mantenimiento del detector de humo **Página 15**

Lista de verificación de la seguridad contra incendios en el hogar **Página 16**

Principales causas de muerte por incendio en el hogar para adultos a partir de los 65 años.



Principales causas de lesiones por incendio en el hogar para adultos a partir de los 65 años.



Fuente de estadísticas: "Características de las víctimas por incendios en el hogar," NFPA, julio 2008

PREVENIR INCENDIOS POR FUMAR

¡ATENCIÓN, FUMADORES!

Los fumadores tienen siete veces más probabilidades que nos lo fumadores de sufrir un incedio. Los materiales para fumar son la PRINCIPAL causa de incendios en el hogar que provoca la muerte de los adultos mayores

Si usted u otras personas en su hogar fuman, evite los incendios antes que ocurran:

- Use ceniceros grandes, profundos y sin puntas. Nunca deje un cigarrillo encendido en el cenicero ni deje un cenicero en el brazo de una silla o sillón.

- Antes de irse a la cama o salir, mire si entre o debajo de la tapicería y almohadones hay colillas de cigarrillo encendidas.

- Apague completamente las colillas de cigarrillos con agua antes de eliminarlas.

- Impóngase como **REGLA** nunca fumar en la cama o acostado, especialmente cuando siente somnolencia o cuando toma medicamentos con efecto de somnolencia.

- **NUNCA** permita que alguien fume cerca del lugar donde se almacena o se usa un tanque de oxígeno.

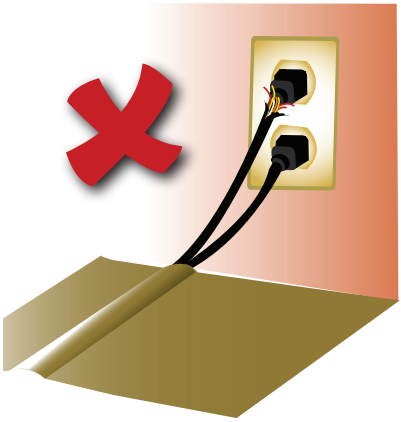
PREVENIR INCENDIOS POR ELECTRICIDAD

• Use bombillas con la potencia adecuada para el tamaño del portalámparas. Una bombilla con demasiada potencia puede causar recalentamiento y un incendio.

• Asegúrese de dejar mucho espacio libre alrededor de los televisores, los estéreos y las computadoras para que no se recalienten.

CAUTION: TO REDUCE THE RISK OF FIRE USE 60WATT TYPE A OR SMALLER LAMP
120V 60Hz AC ONLY
MADE IN CHINA
UNPLUG TO REPLACE BULB

PRECAUCIÓN: PARA REDUCIR EL RIESGO DE INCENDIO USE BOMBILLAS DE 60 WATT TIPO O LÁMPARAS MÁS PEQUEÑAS
120V 60Hz AC únicamente
HECHO EN CHINA
DESCONECTE LA CORRIENTE PARA CAMBIAR EL FOCO

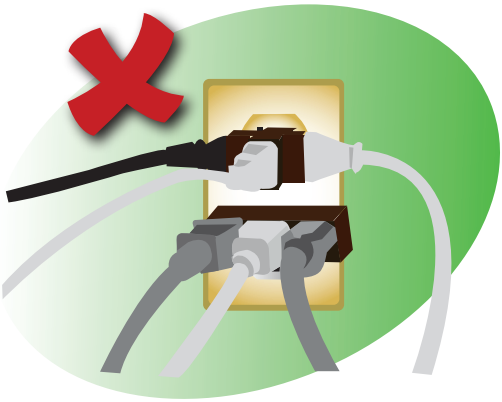


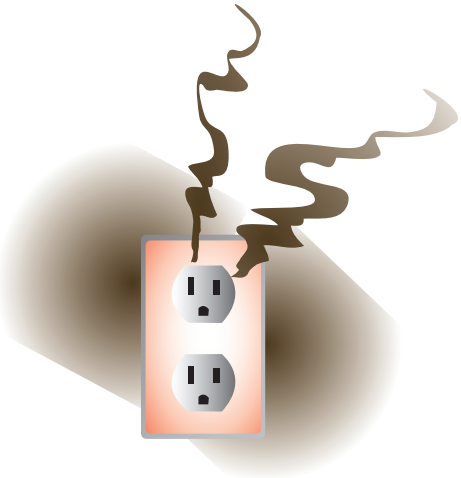
• Use alargadores sólo durante un tiempo limitado.

• Evite que se dañen los cables eléctricos. No coloque cables debajo de alfombras, alrededor de los objetos ni los cuelgue de un clavo.

• Nunca use un aparato con un cable dañado o pelado.

• Para evitar una sobrecarga, nunca conecte más de dos aparatos en un único tomacorriente al mismo tiempo y no conecte de manera superpuesta otros aparatos en alargadores o tomacorrientes de pared.





• Verifique que los tomacorrientes y recubrimientos para interruptores estén en buenas condiciones. Si están demasiado calientes al tacto, desconéctelos de inmediato y comuníquese con un electricista matriculado para que verifique el cableado.

• Si un aparato comienza a emitir un olor distinto, sonidos extraños o si siente que el cable está caliente al tacto, desenchúfelo y evite usarlo.

Si el aparato se quema o emite humo, llame al Departamento de Bomberos (911).

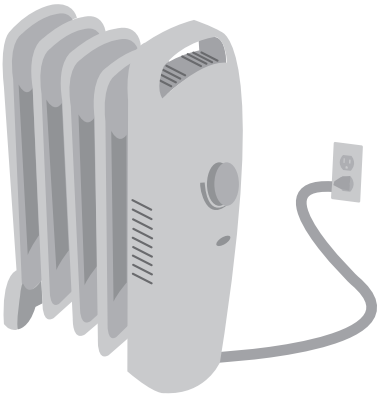
• Al comprar aparatos eléctricos, como cafeteras o tostadoras, asegúrese de que tengan la marca de Underwriters Laboratorios (UL), que muestra que el producto ha sido probado para verificar la seguridad.

ADVERTENCIA

El peligro de descargas eléctricas o incendios a causa del cableado y los aparatos eléctricos es real.

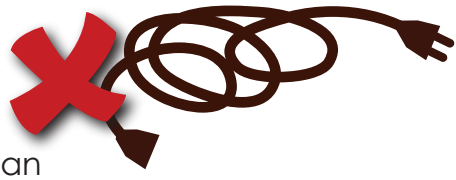
PREVENIR INCENDIOS POR RECALENTAMIENTO EN EL HOGAR

SEGURIDAD EN EL USO DE CALENTADORES



- Al comprar un calentador eléctrico, busque calentadores con sistema de apagado automático.
- Use únicamente equipos con la marca de Underwriters Laboratorios (UL) que muestra que el producto ha sido probado para verificar la seguridad.
- **Deje espacio para los calentadores.** Coloque el calentador al menos a tres pies de cualquier material combustible, como ropa de cama y muebles.

Muchas personas usan calentadores durante los meses de frío. Sin embargo, los calentadores provocan dos de cada tres incendios por recalentamietno en el hogar.



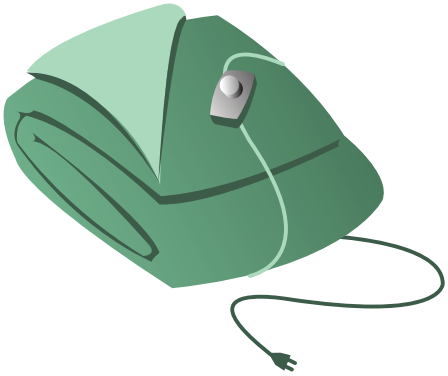
- Mantenga los calentadores alejados de los niños y las mascotas.
- Si bien los cables de los calentadores se tornan tibios durante el uso, desconecte el aparato si el cable se calienta.
- **NUNCA** use un alargador para conectar un calentador.
- Coloque el calentador en el piso; nunca lo coloque sobre una mesada o un mueble.
- Apague/desenchufe el calentador cuando salga de la habitación o se vaya a dormir.

⚠ *ADVERTENCIA*

El uso de calentadores de kerosene o gas propano está terminantemente prohibido y es ilegal en la Ciudad de Nueva York. Estos calentadores tienen un alto riesgo de muerte y lesiones.

SEGURIDAD EN EL USO DE MANTAS ELÉCTRICAS

• Use únicamente mantas eléctricas con la marca de Underwriters Laboratorios (UL) que muestra que el producto ha sido probado para verificar la seguridad.



• Deje de usar una manta eléctrica que tenga cables dañados o pelados.

• Evite colocar la manta eléctrica por debajo de los costados de la cama. Esto puede generar acumulación de calor excesiva.

• Evite colocar otras mantas sobre la manta térmica durante su uso.

• Nunca use una manta eléctrica que esté mojada, dañada o arrugada.

• Es preferible calentar la cama con la manta eléctrica y apagarla antes de acostarse.

• No lave la manta eléctrica con frecuencia, los lavados frecuentes pueden arruinar el circuito eléctrico.

Si su manta eléctrica tiene más de 10 años, se recomienda que compre una nueva.

Las mantas eléctricas viejas o dañadas provocan miles de incendios cada año que causan muertes y lesiones.

EVITE LESIONES E INCENDIOS EN LA COCINA

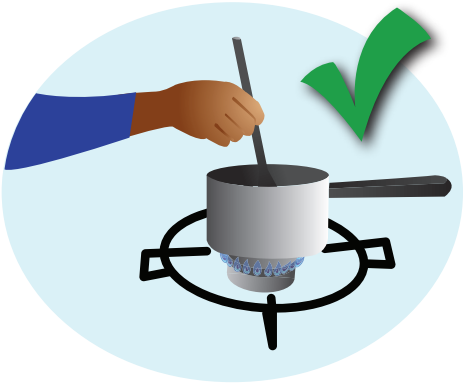
Recuerde: nunca deje alimentos en la cocina sin vigilar. Caliente el aceite comestible de manera gradual y tenga mucho cuidado al realizar frituras.

Siempre use mangas cortas o ajustadas. Es más probable que las mangas sueltas y largas se enciendan y que la piel expuesta sufra quemaduras. Coloque la asadera de ollas y sartenes hacia el interior de la cocina para evitar golpearlas accidentalmente y provocar lesiones y quemaduras. Use guantes para horno para proteger las manos y los brazos de las quemaduras.

Los accidentes de cocina son la principal causa de incendio y lesiones en el hogar.

Cocine a temperatura media-baja. Si calienta alimentos y líquidos en el microondas, déjelos enfriar durante uno o dos minutos antes de tocar el recipiente para evitar quemaduras.

Las mangas sueltas se encienden con facilidad



Siempre use mangas cortas o ajustadas para cocinar

CÓMO EVITAR QUEMADURAS DE AGUA CALIENTE:

Para evitar quemaduras por agua caliente, gradúe el termostato del calefón a 110 grados F. Para mayor seguridad instale dispositivos antiquemaduras en todas las canillas.

RECETA PARA LA SEGURIDAD EN LA COCINA

Siga esta receta para la seguridad y así podrá evitar incendios y sufrir quemaduras al cocinar.

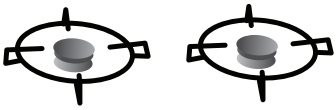
Ingredientes:

2 ojos atentos

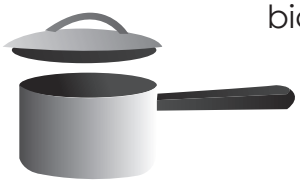
1 ó 2 agarraderas/ guantes

2 mangas cortas o ajustadas

1 área limpia en la cocina, libre de elementos combustibles



1 tapa de olla



1 caja grande de bicarbonato de sodio

En caso de incendio en la cocina:

- Apague la hornalla.
- Use bicarbonato de sodio para extinguir la llama.
- Deslice la tapa sobre la olla.

¡NO USE AGUA!

El agua provocará salpicaduras y extenderá el fuego.

No intente levantar la olla o sartén de la hornalla.

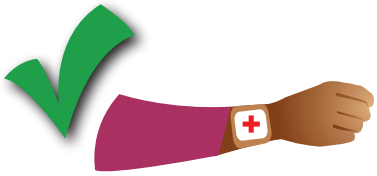
TRATAMIENTO DE QUEMADURAS

Las quemaduras pueden provocarse por contacto directo con una llama, grasa/líquidos calientes o con una superficie caliente. Muchas quemaduras pueden ser más profundas de lo que parecen y es necesario obtener atención médica de inmediato.

En caso de quemaduras:

Los adultos mayores suelen tener reacciones más serias a las quemaduras.

Tratar con agua fría de la canillla.



Cubra la quemadura con una venda estéril o una gasa limpia.

Nunca aplique ungüentos, grasa o manteca a la quemadura.

Busque atención médica de inmediato para evitar inflamaciones e infecciones.

EN CASO DE QUEMADURAS QUÍMICAS O ELÉCTRICAS:

En caso de quemaduras químicas, causadas por productos como limpiadores para horno o baño: enjuagar con agua fría por 20 a 30 minutos. Si están afectados los ojos, también enjuagar por lo menos por 20 minutos.

En caso de quemaduras eléctricas, desconectar la fuente de electricidad antes de tocar a la víctima. Controlar el pulso y la respiración de la víctima, comenzar con la reanimación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) si es necesaria. Se recomienda a los cuidadores que aprendan reanimación cardiopulmonar.

SI SE QUEMA SU VESTIMENTA

SI USTED O SU ROPA SE PRENDE FUEGO:

- Cúbrase la cara con las manos.

- Tírese al piso.

- Gire sin parar.

Si tiene algún impedimento físico que le impida seguir estos pasos, trate de apagar las llamas con una alfombra o manta de lana ignífuga.

RECUERDE

No trate de extinguir el fuego por sí mismo.
NO CORRA ni trate de apagar el fuego con las manos.

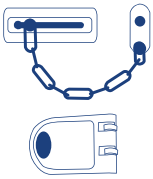
PLAN DE ESCAPE CONTRA INCENDIOS

NO TENGA MIEDO - PREPÁRESE

- Asegúrese de tener un teléfono junto a su cama y al alcance de la mano (o un teléfono de texto, si usa uno).

- Guarde sus lentes, llaves y dispositivos de audición (en caso de que sea necesario) al alcance de la mano junto a su cama.

- Asegúrese de que la lámpara y el interruptor estén al alcance de la mano.



- Practique destrabar y abrir las ventanas, las puertas de seguridad y las puertas.

PARA ABRIR LA PUERTA

EMPUJE LA MANIJA HACIA ADENTRO

- Mantenga las escaleras y salidas libres de obstáculos. No guarde ningún elemento en las escaleras de incendio de los edificios.

¿Puede sobrevivir a un incendio en su hogar?

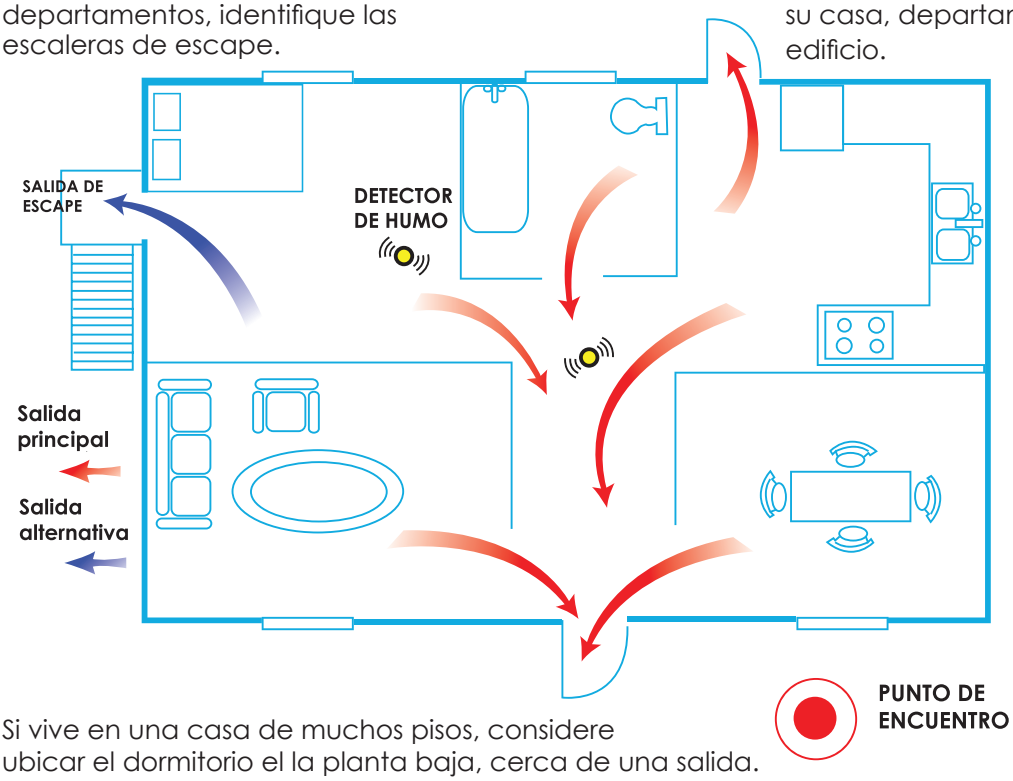
Más del 50% de las muertes por incendio en el hogar ocurren entre las 10 p.m. y las 6 a.m., cuando la mayoría de las personas duerme.

Prepárese: tenga un plan de escape. ¡Es una de las medidas más importantes para salvar la propia vida!

PLAN DE ESCAPE

Si vive en un edificio de departamentos, identifique las escaleras de escape.

Identifique dos salidas de su casa, departamento o edificio.



Si vive en una casa de muchos pisos, considere ubicar el dormitorio el la planta baja, cerca de una salida.

Si su ventana de escape tiene rejas de seguridad o una puerta, asegúrese de que el FDNY apruebe las ventanas de escape. (Las salidas aprobadas cuentan con el sello que tiene el número de aprobación del FDNY).

APROBADO por el FDNY
SALIDA DE ESCAPE DE INCENDIOS "EASY OUT"
Patente en trámite _____

Aprobada por el Departamento de Bomberos de la Ciudad de Nueva York
Certificado de Aprobación Nro. 1234
Fabricado por: ABC Gate Company
 # de serie: _____ Brooklyn, NY 11210

 # de modelo: 5678 Tel: (718) 555-5555

El fabricante rectificará cualquier defecto de fabricación en la puerta una vez notificado.

APPROVED
"EASY OUT" FIRE ESCAPE GATE
Patent Pending _____

Approved by the Fire Department of the City of New York
Certificate of Approval No. 1234
Manufactured by: ABC Gate Company
Serial #: _____ Brooklyn, NY 11210
Model #: 5678 Tel: (718) 555-5555

Manufacturer will rectify any manufacuring defects in the gate upon notification

SABER QUÉ HACER

Si hay un incendio en su casa o departamento:

- No trate de extinguir el fuego por sí mismo.

- No se detenga a buscar sus objetos personales.

- Salga según su plan de escape, usando la salida más cercana o más segura.

- Si hay humo, quédese lo más cerca del piso como pueda y cúbrase la boca.

- Cierre la puerta al salir.

- Use las escaleras para salir del edificio. **NO USE EL ELEVADOR**.

Si se encuentra atrapado, cierre todas las puertas que haya entre usted y el incendio, y llame al 911. Dígale al operador dónde se encuentra.

Si vive en un edificio de departamentos residenciales:

EDIFICIOS NO RESISTENTES AL FUEGO:
Si se produce un incendio en su edificio, pero no en su departamento, y usted vive en un edificio que *no es resistente al fuego*, lo más seguro es *abandonar el edificio de inmediato.*

- Salga según su plan de escape, usando la salida más cercana o más segura.

- Compruebe la temperatura de la puerta con la parte trasera de la mano. Si está caliente, no abra la puerta. Diríjase a la ventana de escape.

- Si la puerta está fría, pero hay humo en el pasillo, evalúe la situación y sus propias capacidades para salir del edificio de manera segura. Permanezca lo más cerca posible del suelo y cúbrase la boca. ¡Cierre la puerta al salir!

- Use las escaleras para salir del edificio. NO USE EL ELEVADOR.

Si determina que hay demasiado humo en el pasillo, cierre la puerta de su departamento y salga por la ventana de escape.

EDIFICIOS A PRUEBA DE INCENDIOS:
Si se produce un incendio en su edificio, pero no en su departamento, y usted vive en un edificio *a prueba de incendios*, lo más seguro es *quedarse adentro* y mantener la puerta cerrada. Llame al 911 y dígale al operador el número de su departamento.

Comuníquese con el dueño de su edificio para hablar acerca del plan de seguridad contra incendios del edificio y el tipo de construcción. La planificación es la clave para protegerse y proteger a su familia.

MANTENIMIENTO DEL DETECTOR DE HUMO

Siga estos consejos de seguridad para asegurarse de tener una advertencia temprana en caso de incendio:

• Instale un detector de humo afuera y dentro de cada dormitorio y en cada piso de su casa.

Un detector de humo es el único dispositivo para salvar vidas que puede tener en su hogar.

Un detector de humo es el único dispositivo para salvar vidas que puede tener en su hogar.

• Si el detector emite silbidos cortos, la batería está por acabarse. Reemplace las pilas dos veces por año, en primavera y en otoño, cuando se ajusta la hora para el horario de verano.

• Compre detectores con baterías de litio de 10 años para no tener que cambiarlas cada seis meses. Las baterías de litio son más caras que las baterías habituales de 9 voltios. Sin embargo, están diseñadas para durar lo que dura la vida útil del detector. Aun así, es necesario probar la batería del detector una vez por mes.

• Si tiene problemas de audición, instale detectores de humo con luces estroboscópicas (intermitentes). Estos detectores tienen una luz especial de alta densidad que puede despertar a una persona.

• Instale detectores de humo que tengan la opción de usar un botón silencioso para dar aplicaciones sin importancia, como el vapor de cocina o en el baño. En lugar de quitar la batería, esta función permite silenciar la unidad durante 10 ó 15 minutos mientras despeja el humo. Algunos detectores de humo se pueden silenciar de manera temporal con el control remoto de un televisor.

• Instale detectores de humo de tipo fotoeléctrico, que son los más confiables a la hora de extinguir incendios, que pueden ocurrir con más frecuencia en los dormitorios o salas de estar.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS EN EL HOGAR

Use la siguiente lista de verificación como guía para identificar posibles problemas de seguridad contra incendios en su hogar. Si marca NO en alguna pregunta, debe solucionar el posible peligro para reducir el riesgo de incendio y estar mejor preparado en caso de incendio.

SÍ	NO	
☐	☐	¿Tiene al menos un detector de humo activado?
☐	☐	¿Tiene al menos un detector de monóxido de carbono activado?
☐	☐	¿Todos los cables eléctricos están en buen estado (no pelados o dañados)?
☐	☐	¿Todos los cables eléctricos están despejados, no debajo de alfombras o puertas?
☐	☐	¿Los calentadores eléctricos están al menos a tres pies de distancia de materiales combustibles?
☐	☐	¿Los calentadores eléctricos están conectados directamente a un enchufe de pared y no a un alargue?
☐	☐	¿Su departamento es a prueba de incendios y autobloqueante?
☐	☐	¿La ventana de escape de su hogar está libre de obstáculos?
☐	☐	Si tiene una puerta de seguridad, ¿está aprobada por el FDNY?
☐	☐	¿Todas las ventanas pueden abrirse fácilmente desde el interior?
☐	☐	¿Las escaleras del edificio están libres de obstáculos y basura?
☐	☐	¿Las puertas de incendio de las escaleras son a prueba de incendios, se cierran solas y se mantienen cerradas?
☐	☐	¿Las luces de salida en las escaleras están en buen estado y en funcionamiento?
☐	☐	¿Tiene a mano linternas en funcionamiento?
☐	☐	¿Tiene un plan de escape en caso de incendio?

Solucione de inmediato cualquier problema o peligro que esté bajo su control o responsabilidad. Notifique al dueño del edificio sobre los demás problemas. Si es necesario, puede presentar una queja llamando al Departamento de Bomberos de la Ciudad de Nueva York 718-999-2541 or 311.

Departamento de Bomberos,
Ciudad de Nueva York
9 MetroTech Center
Brooklyn, New York
11201

Bill de Blasio,
Alcalde

Daniel A. Nigro,
Jefe del
Departamento de
Bomberos

Para obtener más información sobre la seguridad contra incendios, llame al a Unidad de Educativa de Seguridad contra Incendios 718-281-3870

Spanish