

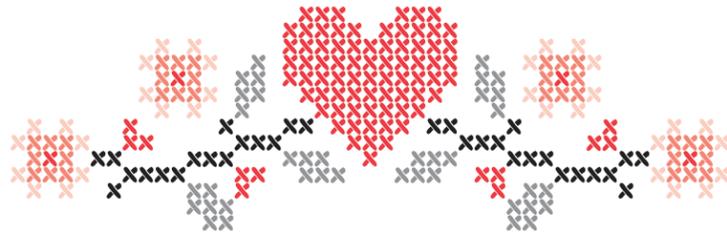
## OTROS TEMAS

Estos son solamente algunos consejos para que pueda empezar. El Departamento de Salud del Estado de Nueva York tiene información adicional relacionada con la salud y la seguridad en el hogar. Puede llamar o consultar por Internet. Visite nuestro sitio web, [www.nyhealth.gov](http://www.nyhealth.gov). Seleccione "Health & Safety in the Home, Workplace and Outdoors" (Salud y seguridad en el hogar, el trabajo y en exteriores) para informarse mejor sobre la pintura con plomo, los calentadores complementarios de ambiente, el monóxido de carbono, el aire interior y la salud ambiental para los niños. Use el número de teléfono gratuito **1-800-458-1158** para comunicarse con los especialistas en salud ambiental.

Si desea dejar de fumar, llame a **1-866-NYQUITS**.

Si desea reducir su riesgo de picaduras de insectos y de mosquitos, busque en Internet en <http://www.nyhealth.gov>, bajo "Vestido para Repeler" "Infecciones Arbovirales" "Dengue".

Para informarse mejor sobre cómo proteger a sus hijos de las exposiciones al plomo visite nuestro sitio en Internet <http://www.nyhealth.gov>, seleccione "En Español" y "Plomo".



Departamento de Salud del  
Estado de Nueva York



Lista de verificación de la seguridad en el hogar



## Índice

En todas las habitaciones ..... 3

Cocina ..... 7

Baño ..... 9

Escaleras ..... 10

Habitación del bebé ..... 11

Dormitorio ..... 13

Sótano/Garaje/Nivel inferior ..... 14

En exteriores ..... 16

En caso de lesiones o intoxicaciones ..... 17

Otros temas ..... Contraportada



-   Coloque una cerca alrededor de la piscina o utilice otras barreras para mantener alejados a los niños. Para las piscinas cuya superficie esté al nivel del suelo, use cercas de un mínimo de cuatro pies de altura con compuertas que se cierren y aseguren por sí solas.
-   Juegue en lugares con césped. La tierra puede contener altos niveles de plomo.
-   Aprenda cómo administrar reanimación cardiopulmonar (CPR).
-   Reduzca la cantidad de mosquitos eliminando el agua estancada. Busque en neumáticos viejos, baños para aves, columpios de árbol, canaletas, etc.
-    Quemar objetos en el patio trasero, incluso papeles y leña, puede empeorar los síntomas del asma y también es un riesgo de incendio. ¡Nunca quemar basura ni plásticos! Esto contamina el aire.
-   Mantenga las bicicletas en buen estado, con frenos que funcionen, reflectores y luces. Use ropa reflectante si usa la bicicleta por la noche.
-   Asegúrese de que todos los ciclistas usen siempre cascos que cumplan las normas de la Comisión de seguridad de productos de consumo.
-   Lleve a los menores de 12 años en el asiento trasero del automóvil, lejos de las bolsas de aire de seguridad. Hasta que los niños tengan el tamaño adecuado para usar un cinturón de seguridad para adultos, use el asiento para automóvil que corresponda, o el asiento complementario, según su tamaño.

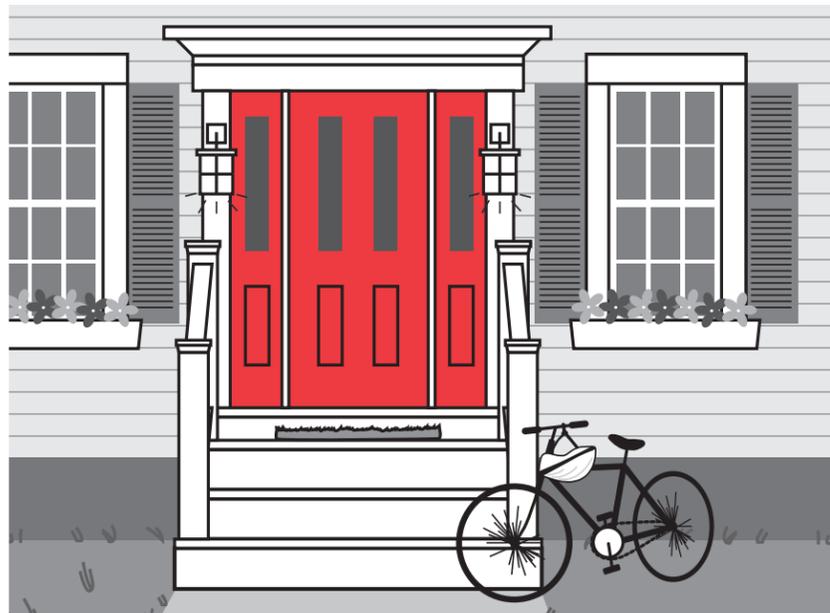
## EN CASO DE LESIONES O ENVENENAMIENTOS

¡No espere a que ocurra una emergencia para buscar el número de teléfono! La mayoría de los lugares tiene un servicio de "911" que puede comunicarle con los bomberos, la policía y una ambulancia. Aún así, es buena idea tener a mano el número de teléfono del médico, además del de amigos o familiares a quienes puede llamar en caso de emergencia. Para hablar con alguien sobre una emergencia por envenenamiento, marque el **1-800-222-1222**. ¡Mantenga la calma! Tenga el envase o el frasco a mano cuando hable por teléfono para pedir ayuda.



## EN EXTERIORES

-   Use guantes cuando manipule comederos de aves o realice otras tareas de jardinería. O, lávese bien las manos cuando haya terminado.
-   Use una alfombra en la puerta de entrada para atrapar la suciedad de los zapatos.
-   Use luces en la entrada cuando oscurezca.
-   Mantenga los caminos y aceras nivelados y libres de hielo y nieve.
-   Asegúrese de que las escaleras, las paredes de contención, las barandillas, las terrazas y los balcones estén en buen estado y sean resistentes.
-   Use barandillas de seguridad en las plataformas, terrazas y otros lugares elevados.
-   En el exterior, use interruptores de circuito con conexión a tierra (enchufes que se pueden reiniciar).



Este es un folleto con listas de verificación. Puede usarlo para verificar la seguridad y los riesgos para la salud en su hogar. Hemos enumerado consejos para ayudarlo a librar su hogar de las cosas que causan las lesiones más graves o la muerte. Si alquila, es posible que el dueño de la propiedad deba tomar algunas de estas medidas, pero es mucho lo que usted puede hacer. Siga tantos de estos consejos como pueda para reducir el riesgo de lesiones o de muerte en su familia.



Sin lugar a dudas, en los hospitales se admiten más personas por **caídas** que por cualquier otra lesión en el hogar. Las caídas se pueden evitar en todas las habitaciones. Al frente de los consejos para evitar caídas aparece la imagen de unas escaleras (como la de la izquierda).



**Los incendios** son la principal causa de muerte por lesiones en niños entre los 5 y los 9 años de edad, y se encuentran entre las diez causas principales para la mayoría de los demás neoyorquinos. Usted puede prevenir incendios y planear y practicar su escape. ¡Las acciones rápidas salvan vidas! Las alarmas de humo le dan más tiempo para salir. Los consejos de seguridad contra incendios en este folleto empiezan con una imagen como la que aparece a la izquierda.



Los **envenenamientos accidentales** en el hogar causan muchas hospitalizaciones en todos los grupos de edades. Las personas pueden envenenarse con alimentos, productos de limpieza para el hogar (detergentes y blanqueadores), plomo, monóxido de carbono o medicamentos. Los detectores de monóxido de carbono pueden advertirle si existe un problema, pero aún así es importante seguir todos los consejos contra los envenenamientos que se identifican con una imagen como la que aparece a la izquierda.



Para los niños menores de 10 años, **Las quemaduras** (con líquidos o vapor caliente) son la siguiente lesión más común que provoca hospitalizaciones.



**La asfixia** causa muchas muertes y hospitalizaciones entre los niños, jóvenes y adultos mayores de 45 años. Las ideas para evitar la asfixia comienzan con una imagen como la que aparece a la izquierda.



Los **ahogos** causan muchas hospitalizaciones y la muerte, en particular entre los menores de 25 años.



Los hogares necesitan **aire fresco** para eliminar olores desagradables, la humedad, los factores desencadenantes del asma y otros contaminantes. En la mayoría de los casos, para obtener aire fresco, se puede abrir las ventanas. Pero si el aire exterior es de mala calidad —por ejemplo, debido una concentración elevada de polen, ozono, plaguicidas fumigados o el humo de incendios— mantenga las ventanas cerradas y encienda el acondicionador de aire para recircularlo.

Por último, también incluimos consejos



para evitar las enfermedades transmitidas *por plagas*,



evitar *las cortaduras* y



evitar *la electrocución*.

Llame al Departamento de Salud del Estado de Nueva York sin cargo al **1-800-458-1158** para informarse mejor sobre cualquiera de estos consejos. Esperamos que este folleto le ayude a que su hogar *sea un hogar más seguro*.



Use un deshumidificador para controlar el olor a humedad en el sótano. Vacíelo y límpielo con frecuencia.



Ventile los secadores de ropa hacia afuera con una ventilación flexible de metal. Limpie el filtro de pelusas después de cada uso para evitar incendios.



Haga la prueba del gas radón y mantenga su concentración a un nivel bajo. Comuníquese con el departamento de salud de su localidad o con el Departamento de Salud del Estado de Nueva York al **1-800-458-1158** para aprender cómo hacerlo.



Cada otoño, haga que un profesional revise todos los aparatos eléctricos de calefacción y los que funcionan con gas.



Cada otoño verifique que no haya bloqueos en las chimeneas, limpie los conductos de ventilación de la calefacción y cambie el filtro de su caldera.



Selle las aberturas alrededor de los orificios de entrada del agua, electricidad, teléfonos, etc. al edificio. Esto mantiene las plagas, el gas radón y otros vapores fuera de la casa.



## SÓTANO/GARAJE/NIVEL INFERIOR



Asegúrese de que todos los lugares de trabajo estén bien iluminados.



Conecte todas las herramientas eléctricas a tierra (enchufe de tres patas) y asegúrese de que las cubiertas de seguridad estén instaladas. Siga las instrucciones para el uso seguro de las herramientas.



Mantenga los productos químicos del hogar, como pesticidas y productos químicos para la piscina, fuera del alcance de los niños.



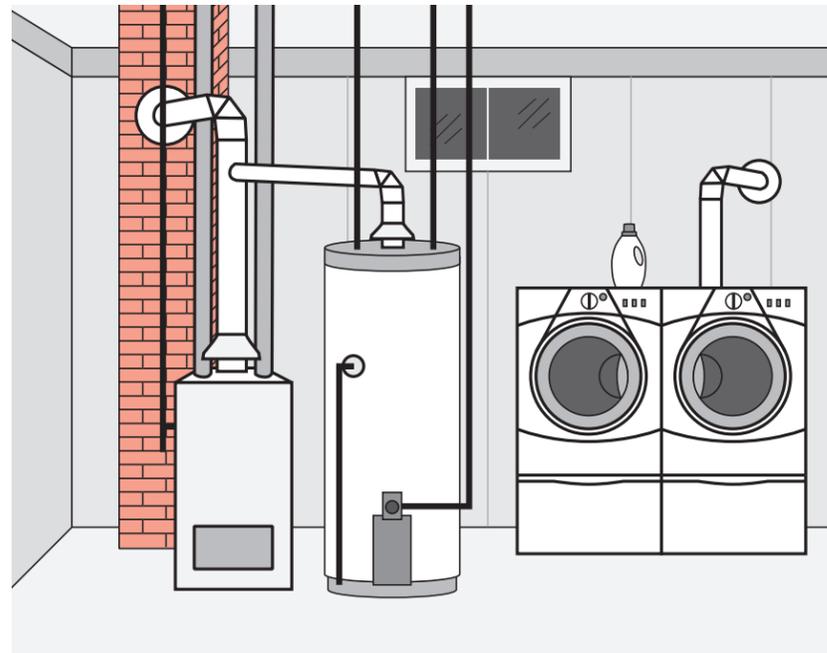
Cierre por completo los envases de los productos químicos con vapores, como las pinturas y los productos de limpieza. No los use cerca de las calderas, calentadores de agua u otras fuentes de calor. **ALMACENE SIEMPRE LA GASOLINA FUERA DEL HOGAR.** Use solamente un envase etiquetado para gasolina.



Mantenga a los niños pequeños fuera del garaje y del sótano.



Programe la temperatura del calentador de agua a 120°F. Esto evita las quemaduras y es lo suficientemente caliente para lavar los platos. Use un dispositivo antiquemaduras para las temperaturas del agua por encima de los 120 grados.



## EN TODAS LAS HABITACIONES



Mantenga los pasillos limpios y bien iluminados.



Si su hogar fue construido antes de 1978, es probable que tenga pintura con plomo. Los proyectos de remodelación que alteran la pintura con plomo pueden esparcir polvo de plomo por toda la casa. Pida consejos sobre la remodelación con baja producción de polvo a su departamento de salud local o estatal.



Pase un trapeador húmedo y retire el polvo (con esponja o trapos de microfibra) por lo menos una vez a la semana. El polvo puede empeorar el asma y otros problemas respiratorios. El plomo en el polvo puede introducirse al cuerpo de los niños y causar problemas de salud.



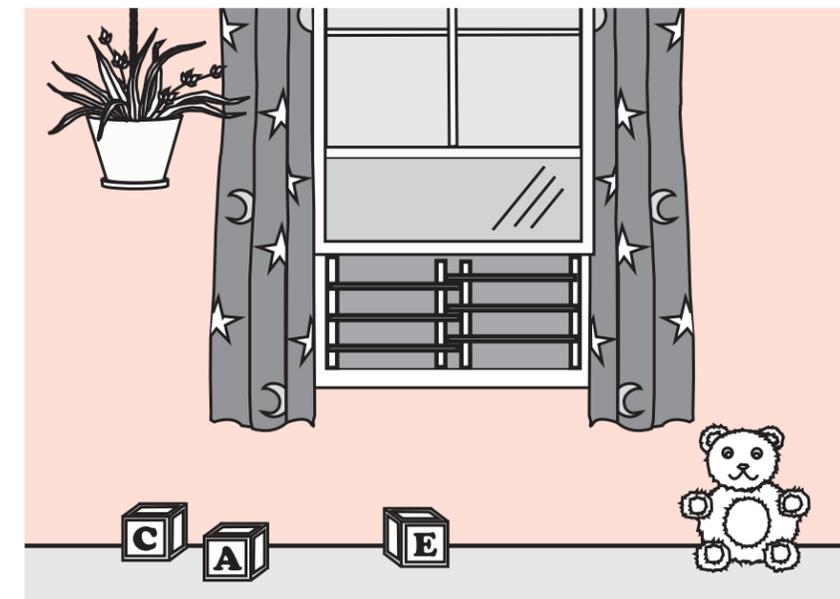
Proporcione suficiente aire fresco por toda la casa. Asegúrese de poder abrir al menos una ventana en cada habitación. Cuando sea posible, los proyectos que producen olores se deben realizar fuera de la casa. Ventile bien la casa cuando tenga que realizar estos proyectos en el interior.

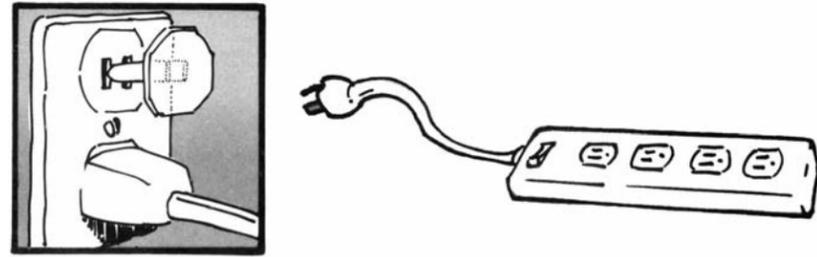


Vacíe los baldes para la limpieza, las piscinas y otros recipientes que contengan agua. Los niños pequeños pueden ahogarse incluso en cantidades muy pequeñas de agua.



Use protección en las ventanas del piso superior para evitar caídas peligrosas. Consulte también con las autoridades locales que hacen cumplir los códigos. Algunas localidades exigen la instalación de protección en las ventanas, entre ellas, la ciudad de Nueva York y Yonkers.



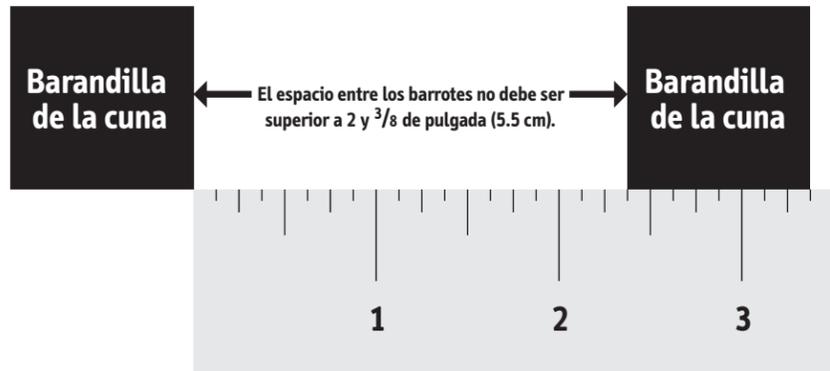


- Si hay niños pequeños en la casa, cubra los enchufes que no utilice con cubiertas plásticas de seguridad. Mantenga los cables eléctricos lejos del alcance de los niños pequeños.
- Para mayor seguridad, use conexiones eléctricas con interruptor de circuitos y conexión a tierra (cables que se encienden y se apagan) en lugar de extensiones.
- Tenga cuidado con las extensiones. Una extensión con demasiados elementos conectados puede provocar un incendio. Algunos electrodomésticos se deben emplear solamente con cables gruesos para uso industrial.
- Instale las luces de modo que se puedan encender sin tener que pasar por lugares oscuros.
- Retire los cables o los alambres que atraviesan los pasillos.
- Pida que un técnico electricista instale o revise sus instalaciones eléctricas.
- Repare o retire los cables eléctricos desgastados o agrietados.
- Nunca use clavos ni ganchos para sostener los cables contra las paredes o los pisos.
- Asegúrese de que todos los electrodomésticos hayan pasado las pruebas de laboratorios reconocidos. Busque UL o ETL en la etiqueta.
- Si tiene fusibles, use siempre los del tamaño adecuado. ¡Nunca use monedas! La caja de fusibles debe estar rotulada. Si se trata de un circuito de 15 amperios, use únicamente un fusible de 15 amperios. Las sobrecargas implican el riesgo de incendio.

## DORMITORIO

- Coloque lámparas o interruptores de luz y linternas cerca de cada una de las camas.
- Mantenga un teléfono cerca de la cama, con el número de teléfono del médico sobre o cerca del aparato.
- No encienda velas en el dormitorio. Aproximadamente la mitad de los incendios por velas empiezan en el dormitorio.
- ¡NUNCA fume en la cama!
- No cubra ni doble las mantas eléctricas mientras estén encendidas. Meter las puntas de la manta eléctrica debajo del colchón puede recalentarla e iniciar un incendio.
- Lave la ropa de cama una vez por semana con agua caliente para reducir el polvo y ayudar a prevenir los problemas respiratorios.



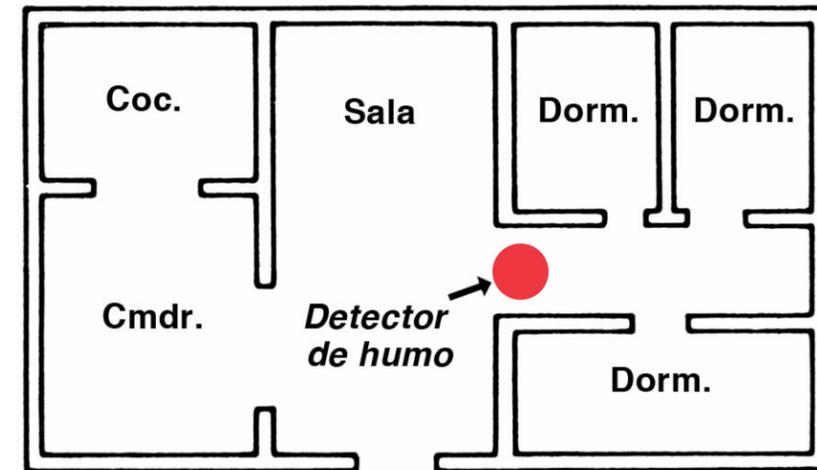


- Elija cunas sin barrotes sueltos. El espacio entre los barrotes no debe ser superior a 2 y 3/8 de pulgada (5.5 cm).
- ¡Prevenga las caídas! Use sujetadores de seguridad o barandillas en los cambiadores, las camas y demás lugares utilizados para el bebé.
- Asegúrese de que el baúl de los juguetes tenga una tapa liviana, o que no tenga tapa o que tenga una bisagra de seguridad para niños.



- Use únicamente bombillas de los tamaños y tipos que se indican en las lámparas para que no se sobrecalienten.
- Mantenga una bombilla en todos los artefactos de iluminación (aunque sea ya quemada) para evitar choques electrocuciones.
- Asegúrese de que los calentadores eléctricos tengan conexión a tierra (enchufe de tres patas). Conéctelos directamente a los enchufes de la pared (no use extensiones). Nunca deje a los niños solos en habitaciones con calentadores de ambiente.
- Coloque los calentadores de ambiente donde nadie pueda tropezar contra ellos, lejos de los muebles, las camas y las cortinas. Pida al departamento de salud local o estatal la hoja informativa sobre "Supplemental Space Heaters" (Calentadores complementarios de ambiente).
- Asegúrese de que los equipos de leña hayan sido instalados de la manera adecuada. Revíselos con frecuencia para detectar acumulaciones y limpie los conductos y las chimeneas cada otoño, y según sea necesario durante la temporada en la que se usa la calefacción. Mantenga a los niños pequeños alejados de donde se quema la leña.
- Piense en convertir su hogar en un lugar donde esté prohibido fumar, en particular si viven niños, mujeres embarazadas o personas con problemas respiratorios, como el asma. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame al 1-866-NYQUITS.
- Use un detector de humo en cada piso, y asegúrese de instalar uno cerca los dormitorios. No instale detectores de humo en la cocina.

**Un piso**





- Use un detector de monóxido de carbono. Siga los consejos del paquete para saber dónde instalarlo. Solicite orientación de parte del departamento de bomberos.



- Verifique los detectores dos veces por año para asegurarse de que funcionen bien. Reemplace las pilas alcalinas cada vez que los verifique y si es necesario, todas las demás pilas. Reemplace los detectores de más de 10 años de antigüedad. Limpie los detectores con un secador de cabello o con la manguera de una aspiradora. El polvo dentro de la alarma puede impedir que ésta funcione correctamente.



- Siempre** mantenga los fósforos, los encendedores y las velas lejos del alcance de los niños.



- Deseche los fósforos, los encendedores y las colillas de cigarrillos con cuidado. Recuerde: fumar no es saludable para ninguno de los habitantes del hogar, hasta los niños.



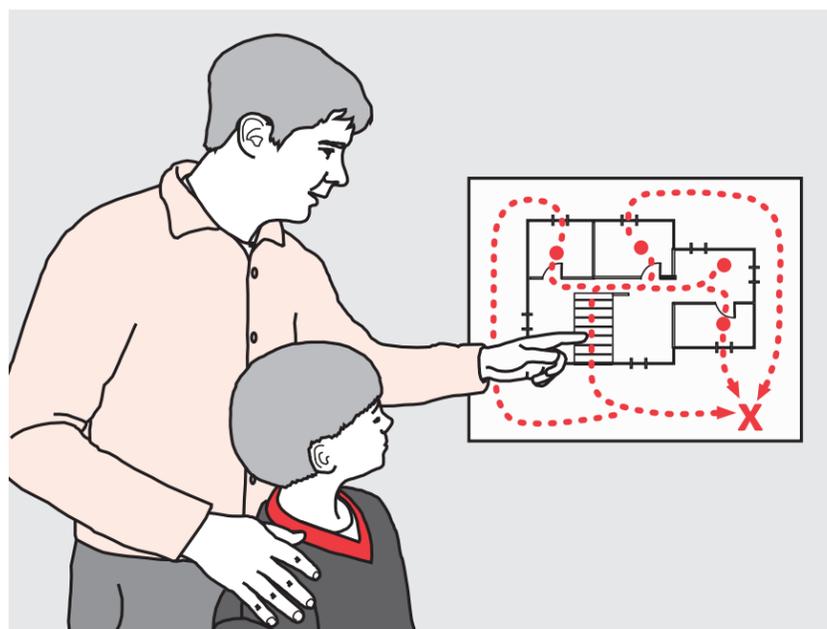
- En caso de incendio, avance a gatas por debajo del humo.



- Enseñe a todos los adultos y niños del grupo familiar cómo “detenerse, caer y rodar” si su ropa se incendia.



- Planee y practique cómo usar dos salidas de emergencia de la casa. Practiquen con regularidad la familia entera, incluso por la noche, cuando los niños estén durmiendo. Use la función de prueba del detector para que los miembros de la familia reconozcan el sonido de las alarmas.



## HABITACIÓN DEL BEBÉ



- Tenga mucho cuidado con la pintura de las cunas que compre usadas. La pintura de las cunas fabricadas antes de febrero de 1978 puede contener plomo.



- Verifique que el colchón de la cuna se adapte perfectamente a la cuna; el espacio entre el colchón y la barandilla debe tener menos de dos dedos de ancho. Use un colchón firme.



- Asegúrese de que la cuna no tenga postes en las esquinas.



- No use almohadas, mantas, mantas de piel de oveja, juguetes de peluche ni ropa de cama suelta donde duerma su bebé. Asegúrese de que la manta del bebé no le pueda cubrir la cabeza. O elija ropa para dormir, como pijamas abrigadas de una sola pieza, en lugar de una manta. Asegúrese de que el bebé no tenga demasiado calor.



- Ponga al bebé boca arriba para que duerma, no de costado ni boca abajo. Asegúrese de que todos los que cuidan al bebé sepan cómo colocarlo boca arriba —incluso para la siesta. No permita que el bebé duerma en el sofá ni en un sillón con adultos o con otros niños.

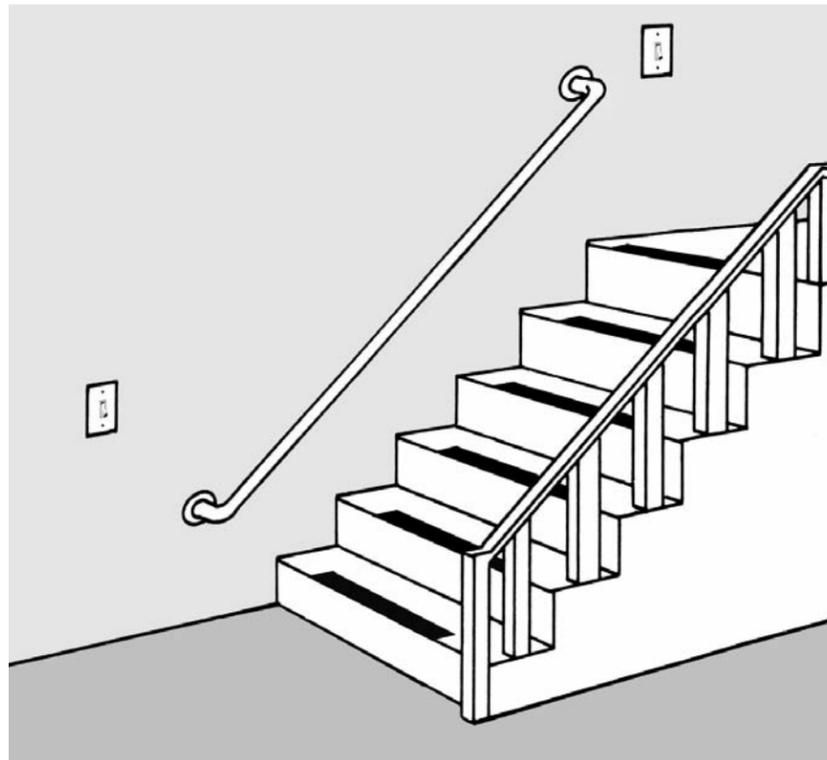


- Coloque las cunas y las camas de los bebés lejos de las ventanas. Los cordones de las cortinas y de las persianas pueden estrangular a los niños. Es posible que las repisas de las ventanas estén pintadas con pintura con plomo o que se haya acumulado polvo de plomo sobre ellas.



## ESCALERAS

- Use compuertas para bebés en las escaleras si hay niños pequeños en el hogar. Los niños pueden quedar atrapados en las compuertas más antiguas “de tipo acordeón”. Para evitar el estrangulamiento, no use este tipo de compuertas.
- Mantenga las escaleras libres de peligros para evitar tropezones. Evite almacenar cosas allí, incluso por períodos breves. Asegúrese de que los revestimientos de las escaleras no estén sueltos.
- Ilumine bien las escaleras. Use interruptores de luz en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Use barandas fuertes que corran de arriba abajo y a ambos lados de la escalera.
- Los bordes de los escalones deben ser fáciles de ver.



## COCINA

- Lávese bien las manos con agua y jabón **antes** de preparar los alimentos y **después de** usar el baño, manipular alimentos crudos, cambiar pañales o tocar a las mascotas. Lávese como mínimo durante 20 segundos o mientras canta la primera estrofa de su canción favorita.
- Si su casa fue construida antes de 1986, puede contar con soldaduras de plomo en las cañerías de agua. Deje correr el agua hasta que esté fría al tacto antes de usarla para cocinar o para beber. ¡Nunca use agua caliente para preparar la fórmula del bebé!
- Use luz directa y uniforme sobre la cocina, el fregadero, las superficies donde corte o rebane los alimentos.
- Mantenga los cables eléctricos alejados del fregadero y de la estufa. No use extensiones en la cocina. Desenchufe los electrodomésticos cuando no los use.
- Use interruptores de circuitos con conexión a tierra (los enchufes que pueden reiniciarse) cerca del fregadero.
- Evite usar ropa suelta mientras cocina.
- ¡No use el horno como calefacción para la casa! Puede provocar la acumulación de monóxido de carbono, un gas tóxico que es inodoro. Las personas que inhalan demasiado monóxido de carbono pueden enfermarse de gravedad e incluso morir.
- Use un extractor de aire sobre la estufa para retirar la humedad y los olores de la cocina. Los extractores que ventilan hacia afuera dan los mejores resultados, si su uso se permite en la comunidad donde vive.
- Mantenga las agarraderas y los trapos de cocina fuera de las superficies donde cocina.
- Almacene los elementos que puedan ser atractivos para los niños (golosinas, galletas, etc.) lejos de la cocina, y *nunca* encima de la estufa.



-   Mantenga los líquidos calientes (tazas de té, café o sopa) y los elementos cortantes (cuchillos, tijeras) fuera del alcance de los niños.
-   Cuando cocine, oriente los mangos de ollas y sartenes hacia la parte posterior de la estufa, lejos de las demás hornillas.
-   ¡Mantenga limpios los lugares donde se prepara la comida! Haga que las superficies y los gabinetes se puedan limpiar con facilidad. Deseche las tablas de cortar desgastadas o no uniformes que no se puedan limpiar bien.
-   Controle las plagas eliminando sus alimentos y el agua. Limpie los derrames de alimentos y agua de inmediato, y almacene los alimentos y la basura en recipientes bien cerrados.
-   ¡Nunca mezcle distintos productos de limpieza! Los vapores pueden provocar enfermedades o la muerte.
-   Cuando pueda, compre productos de limpieza en envases a prueba de niños. Nunca coloque productos que no sean alimentos, como blanqueador, plaguicidas o productos de limpieza, en recipientes para alimentos.

## BAÑO

-   Use barandas de sujeción y alfombras antideslizantes en la bañera y la ducha.
-   Siempre vigile a los niños pequeños mientras se bañan.
-   Abra una ventana o use un extractor de aire mientras se ducha para eliminar la humedad en el baño.
-   Use interruptores de circuitos con conexión a tierra (los enchufes que pueden reiniciarse) en el baño.
-   Desenchufe los electrodomésticos pequeños, como secadores de cabello, afeitadoras y radios cuando no los use. Manténgalos lejos del agua de los lavamanos y las bañeras.
-   Asegúrese de que las cañerías no tengan fugas.
-   Use una luz de noche.

