

# El conocimiento es el mejor extintor de incendios



**HOME SAFETY  
CHALLENGE**



# Números de teléfonos de emergencia

## Emergencias 911

Departamento de bomberos (no emergencias) \_\_\_\_\_

Cumplimiento de la ley (no emergencias) \_\_\_\_\_

Médico \_\_\_\_\_

Pediatra \_\_\_\_\_

Hospital \_\_\_\_\_

Dentista \_\_\_\_\_

Veterinario \_\_\_\_\_

Compañía de gas \_\_\_\_\_

Compañía de electricidad \_\_\_\_\_

Plomero \_\_\_\_\_

Vecino \_\_\_\_\_

Familiar \_\_\_\_\_

Línea de ayuda para envenenamiento de mascotas 1-800-213-6680

**Control de envenenamientos**  
**1-800-222-1222**

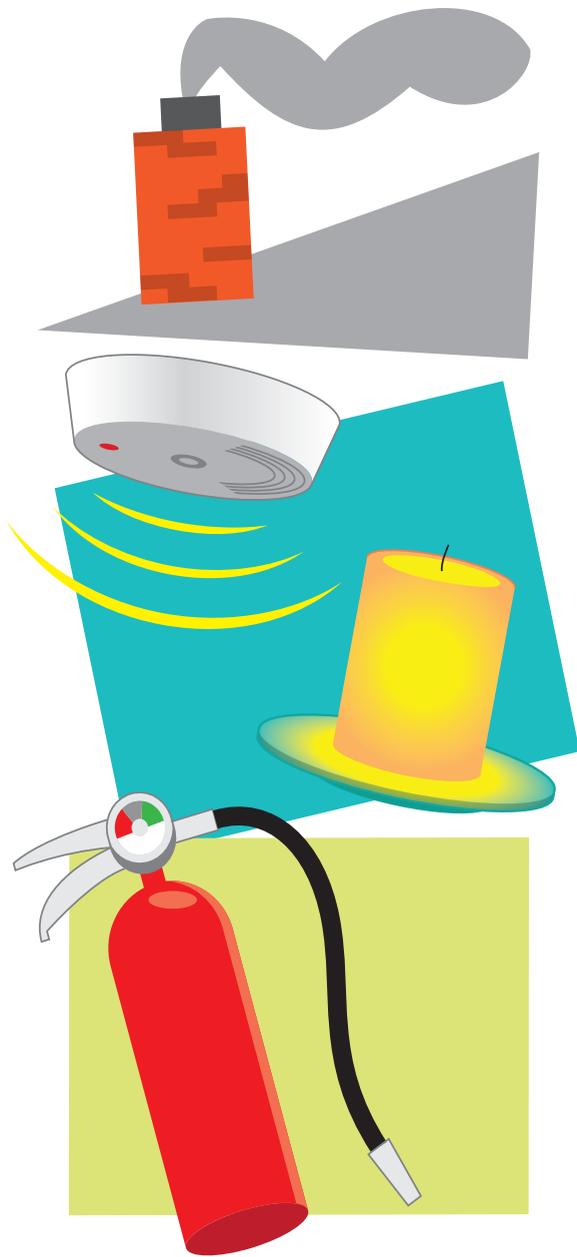
**Protege a tu familia y a tus seres queridos.**



**HOME SAFETY  
CHALLENGE**

<b>Números de teléfonos de emergencia.....</b>	<b>1</b>
<b>Los peligros y lo que puedes hacer para reducir los riesgos.....</b>	<b>2</b>
<b>Otros pasos a tomar para quedar más seguro.....</b>	<b>8</b>
<b>Qué hacer en caso de incendio.....</b>	<b>11</b>
<b>Consejo especial para padres y encargados de atención ...</b>	<b>12</b>
<b>Consejo especial para inquilinos.....</b>	<b>14</b>
<b>Consejo especial para adultos mayores.....</b>	<b>15</b>
<b>Consejo especial para propietarios de casas fabricadas ....</b>	<b>16</b>
<b>Dispositivos de seguridad y capacitación.....</b>	<b>20</b>

# Los peligros y lo que puedes hacer para reducir los riesgos



**Imagínate que ves su casa llenándose de humo negro espeso y llamas que destruyen tus posesiones y bloquean tu escape. Si piensas en eso ahora y actúas, puedes prevenir que te ocurra.**

# peligros

## Fumar

De acuerdo con la National Fire Protection Association (NFPA), los materiales para fumar son la causa principal de las muertes por incendio en los Estados Unidos. Debes estar al tanto de los riesgos de incendio relacionados con fumar.

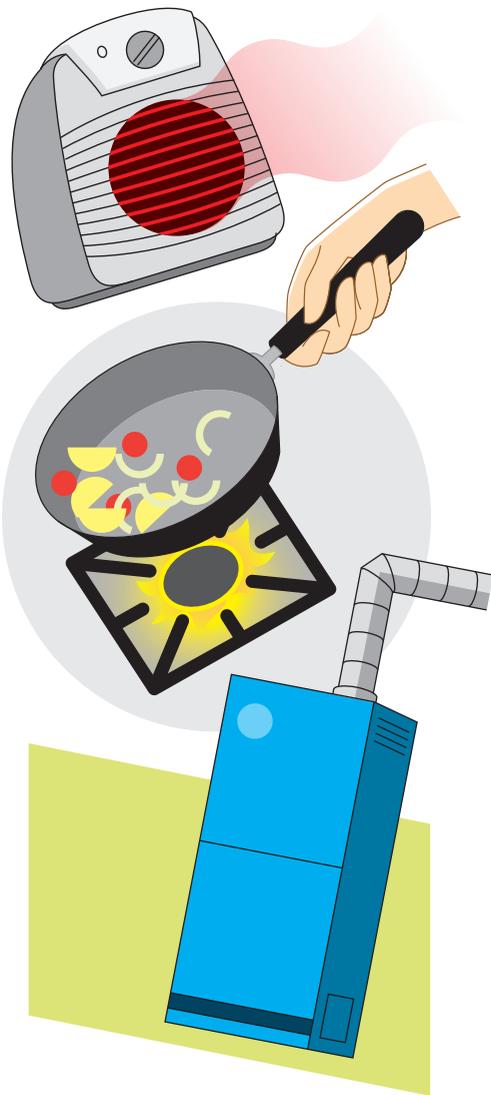
- Si fumas, utiliza solamente cigarrillos que cumplan con la norma de incendios.
- Si fumas, fuma afuera.
- No deseches los cigarrillos en la vegetación, plantas en maceta o jardín, musgo, hierba seca, mantillo, hojas y otros artículos similares que pueden incendiarse fácilmente.
- Usa ceniceros profundos y resistentes. Nunca vacíes material que humee directamente a un bote de basura. Desecha las colillas y las cenizas en agua o arena.
- La mayoría de los incendios mortales ocurren cuando la gente está mareada, medicada o intoxicada.
- Nunca fumes en la cama.
- Nunca fumes donde se utilice oxígeno médico.
- Antes de ir a dormir, revisa que no queden colillas ardiendo donde la gente haya fumado en tu casa.

## Velas

- Las velas sin llama operadas por baterías son la opción más segura.
- Usa siempre una linterna (no una vela) para la iluminación de emergencia.
- Evita usar velas cerca de niños y mascotas. A menudo quedan fascinados por la llama.
- Si eliges usar velas, colócalas en candeleros seguros y firmes que no se quemen.
- Las velas deben estar por lo menos a tres pies de cualquier cosa que se pueda quemar.
- Apaga las velas cuando salgas de una habitación o al ir a dormir.
- Nunca uses velas en la recámara.



# Los peli



## Cocinar

- Siempre quédate de la cocina al tener algo en la estufa. La causa principal de los incendios en la cocina es cocinar y descuidar.
- Genera una zona de seguridad de tres pies alrededor de la estufa y la parrilla, manteniendo a los niños pequeños y las mascotas por lo menos a tres pies de distancia mientras cocinas.
- Mantén limpia la parte superior de la estufa. Todo lo que se pueda quemar (incluidos los guantes para el horno, las cajas de comida, las toallas) deben estar por lo menos a tres pies de la estufa y el horno.
- Mueve todas las asas de las ollas a un lado para prevenir que se golpeen o empujen hacia abajo.
- Limpia las ventilaciones arriba de la estufa una vez al mes para prevenir la acumulación de grasa.
- Al cocinar, usa mangas ceñidas o cortas.
- Si se inicia un incendio en una sartén o en la estufa, no muevas la sartén ni le eches agua. Desliza con cuidado una tapa sobre la parte superior de la sartén, apaga el quemador y llama al departamento de bomberos.
- El aceite y el agua no se mezclan. Nunca viertas agua sobre un incendio de grasa. Hará que el aceite explote y se propague rápidamente en toda la habitación.

## Calefactores de espacio

- Coloca siempre los calefactores de espacio sobre una superficie firme y por lo menos a tres pies de distancia de todo lo que se pueda quemar.
- Un calefactor de espacio debe tener un interruptor que apague el calefactor de inmediato si se vuelca o se calienta demasiado.

# gros

## y lo que puedes hacer para reducir los riesgos

### Chimenea

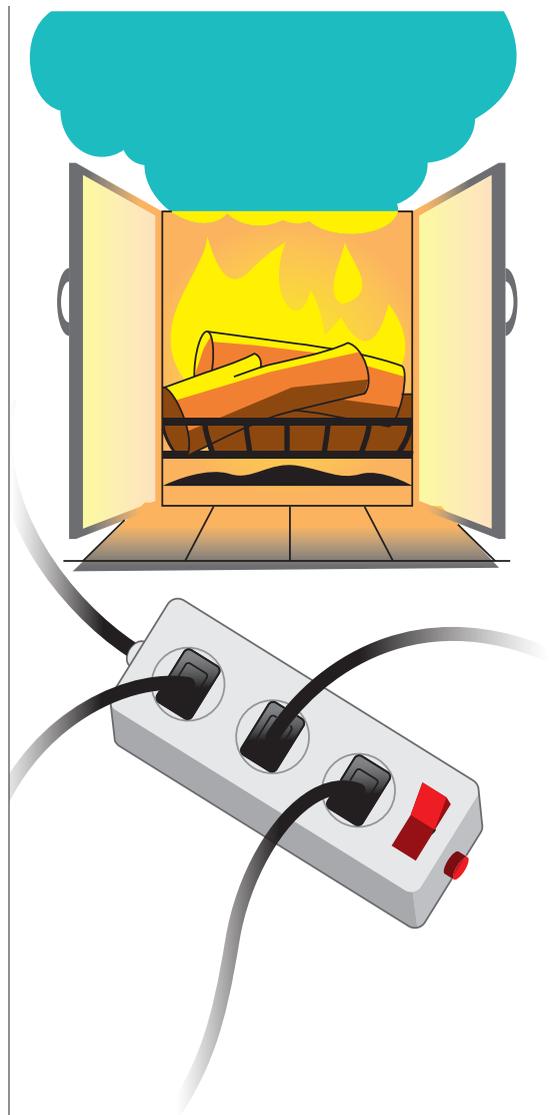
- Quema solamente madera seca y curada en chimeneas y estufas de madera. No uses basura ni papel.
- Por lo menos una vez al año, pide a un profesional que inspeccione y limpie las chimeneas.
- Desecha las cenizas en un recipiente de metal hermético hasta que se enfríen. Han surgido incendios de cenizas días después de desecharlas de manera inadecuada.
- Mantén los muebles por lo menos a tres pies de la chimenea.

### Caldera

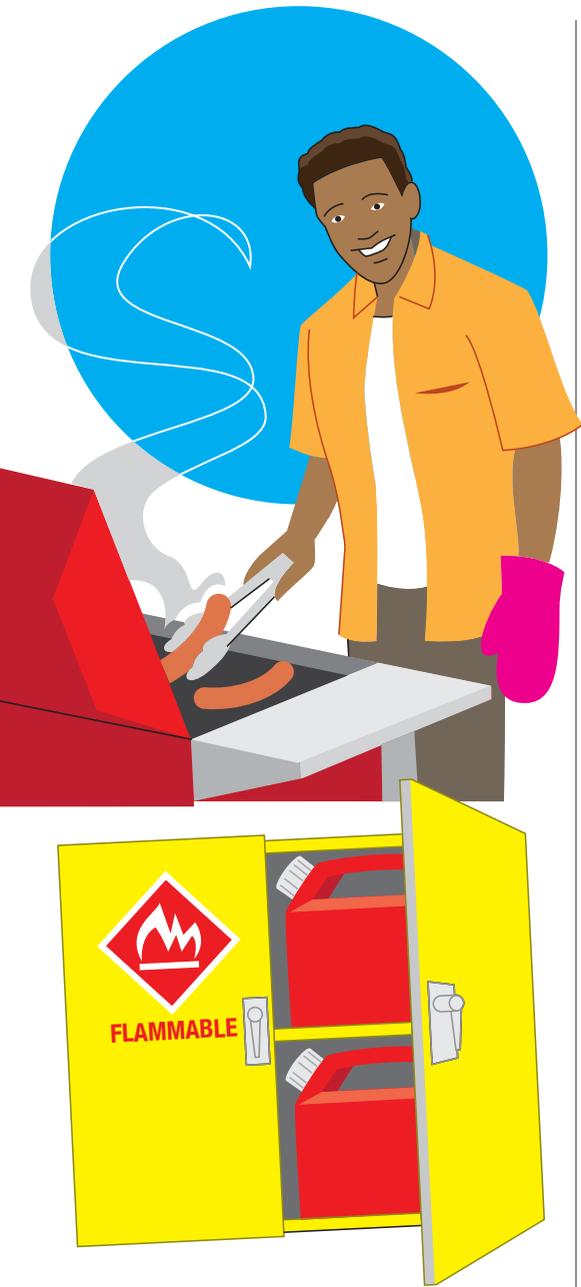
- Pide a un profesional que inspeccione la caldera una vez al año, o de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.
- Cambia los filtros de la caldera de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.

### Eléctrico

- Las extensiones eléctricas no pretenden reemplazar el cableado permanente. Usa protectores de sobrecarga cuando se necesiten enchufes múltiples.
- Desconecta los electrodomésticos pequeños (cafeteras, tostadores) cuando no se usen.
- Reemplaza los cordones dañados.
- Las lámparas de halógeno funcionan a alta temperatura, por lo cual representan peligros de incendio y quemadura. Solamente deben usarse con precaución adicional.
- Sigue las recomendaciones de potencia en vatios de cada accesorio de iluminación.
- No deben colocarse cordones eléctricos debajo de tapetes ni a través de puertas.
- Todos los tomacorrientes eléctricos e interruptores de luz deben tener placas de cubierta.
- Las cajas de fusibles deben estar accesibles y etiquetadas claramente. La puerta metálica debe mantenerse cerrada.
- Todos los tomacorrientes cerca del agua deben tener protección según GFCI.



# Los peli



## En el exterior y el garaje

- Mantén las cosas que se queman fácilmente (desperdicios, madera, hojas, basura, etc.) lejos de la casa.
- Los tomacorrientes exteriores deben tener cubiertas para tomacorrientes eléctricos.
- Evita la acumulación del monóxido de carbono; no arranques el automóvil hasta que la puerta del garaje esté totalmente abierta. Nunca dejes el auto funcionando en el garaje.
- Almacena los líquidos inflamables en recipientes de seguridad en un gabinete metálico con puertas, lejos de fuentes de calor y de salidas. Surte combustible de cualquier motor al exterior, al aire fresco.
- Las parrillas de propano/carbón deben situarse al exterior, sobre una superficie no combustible. Las parrillas no deben usarse debajo de salientes, y deben mantenerse por lo menos a seis pies de la casa cuando se usen.
- Las áreas habitables y los garajes adjuntos deben estar separados por una puerta de núcleo sólido o una puerta metálica con clasificación para incendio.
- La tabla de yeso provee protección limitada contra incendios. Asegúrate de que no haya aberturas en la tabla de yeso que separa el garaje adjunto y el espacio habitable.
- Asegúrate de que la función inversa del abridor de la puerta automática del garaje sea funcional y esté bien ajustada.
- Los números de la casa deben ser de un color diferente a la casa y lo suficiente grandes para verse desde la calle. Considera usar números que reflejen la luz, e iluminarlos con una luz.
- Los árboles deben podarse para que no toquen ni cuelguen sobre el techo, para prevenir que se propague un incendio.

# gros

## y lo que puedes hacer para reducir los riesgos

### Delitos

- La mayoría de los delitos son resultado de una oportunidad. No les hagas fáciles las cosas a los ladrones para que se roben tus bienes. Instala y mantén una iluminación exterior adecuada; incluye detectores de movimiento al frente y atrás de la casa.
- Todas las puertas exteriores, incluida la puerta del garaje que conduce a la casa, deben estar equipadas con cerraduras de cerrojo.
- Debe instalarse vidrio resistente a la ruptura en todas las puertas y en los paneles laterales junto a las puertas.
- Todas las ventanas del garaje deben estar cubiertas.
- Todas las plantas/arbustos frente a las ventanas deben mantenerse podadas para eliminar los escondites.
- Todas las ventanas deben tener cerraduras instaladas y deben mantenerse cerradas con llave.
- Las puertas deslizantes deben asegurarse con un mecanismo con cerradura. Además, coloca una barra o espiga en el riel.
- Instala temporizadores en las luces interiores y prográmalos para que se enciendan las luces cuando no haya nadie en casa.
- Siempre coloca los seguros de las puertas del automóvil. No importa si el auto está estacionado en la entrada, el garaje o en la calle. Retira los objetos valiosos de los vehículos.
- Las armas de fuego y las municiones deben estar en un lugar seguro y guardadas por separado.
- Conserva el abridor de la puerta del garaje fuera de la vista.



# Cómo quedar

## Otros pasos a tomar para quedar más seguro



La prevención es la mejor manera de reducir la posibilidad de un incendio en tu casa. Existen varias cosas que puedes hacer para garantizar la seguridad de tu familia, en caso de que ocurra un incendio.

### Aspersores contra incendio en casa

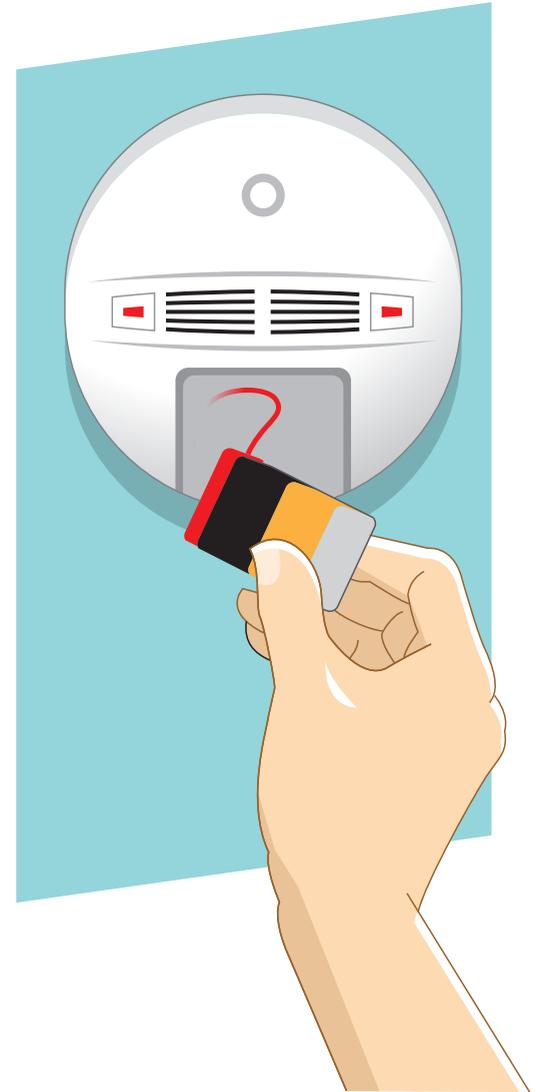
- Los aspersores contra incendio en casa funcionan junto con las alarmas de humo para salvar vidas. Los datos de NFPA muestran que los aspersores contra incendio en casa reducen el riesgo de morir en un incendio en casa hasta 80%.
- Los aspersores protegen vidas y bienes al mantener pequeños los incendios. Como el sistema de aspersores reacciona con rapidez, puede reducir considerablemente el calor, las llamas y el humo generados en un incendio, permitiendo a tu familia más tiempo para escapar de manera segura.
- Los aspersores contra incendio en casa se pueden instalar en casas nuevas o existentes. Si remodelas o construyes una casa, instala un sistema de aspersores contra incendio en la casa.
- Es importante en especial instalar un sistema de aspersores contra incendio en las casas de personas que tal vez no puedan salir sin ayuda, como las que tienen discapacidades, niños pequeños o adultos mayores.
- Pide a un contratista calificado que instale el sistema de aspersores contra incendio en tu casa. Dale mantenimiento de acuerdo con los reglamentos locales de seguridad contra incendios.



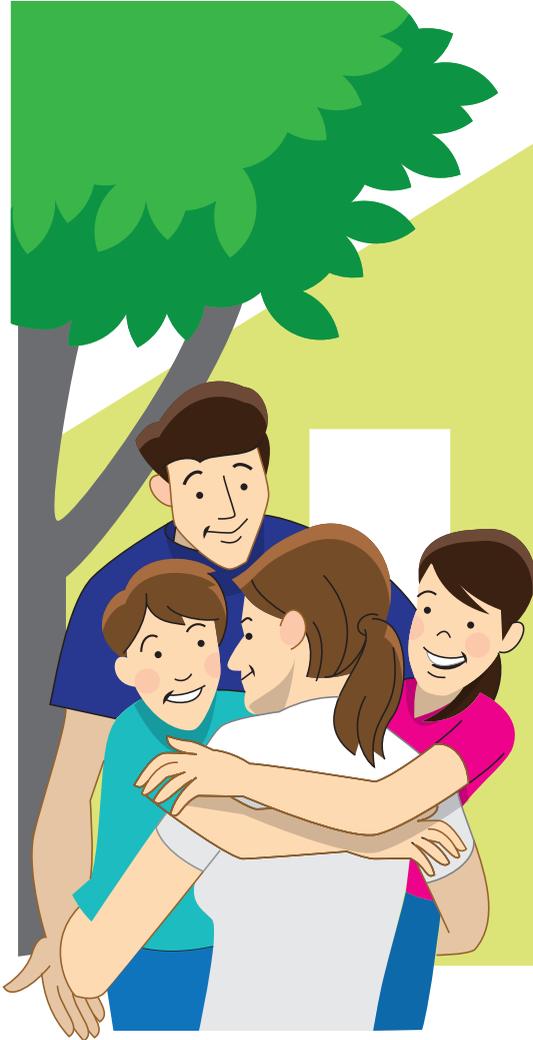
# más seguro

## Instala alarmas de humo

- Las alarmas de humo que funcionan salvan vidas, al reducir a la mitad el riesgo de morir en un incendio en casa. Las alarmas de humo deben instalarse y recibir mantenimiento en cada casa.
- Una alarma de humo detecta el humo y genera advertencias en las primeras etapas de un incendio. Esto te da tiempo para escapar.
- Instala alarmas de humo en cada nivel de tu casa, fuera de cada habitación y en cada habitación.
- Cuando reemplaces alarmas de humo interconectadas, reemplázalas todas con la misma marca.
- Aspira o sacude las alarmas de humo con regularidad. Sigue las instrucciones del fabricante en cuanto a la limpieza.
- Las alarmas de humo deben probarse cada mes, presionando el botón “TEST”.
- Cambia la batería por lo menos una vez al año (a menos que tengas alarmas con baterías de litio de 10 años). Una manera sencilla de recordarlo es cambiar las baterías cuando ajustes los relojes por el cambio de horario.
- Reemplaza las alarmas de humo cada 10 años o de acuerdo con las instrucciones del fabricante.



# Cómo quedar



## Establece un plan de escape

1. Dedicar unos cuantos minutos a pensar cómo saldrías si hubiera un incendio.
1. Practica tu plan de escape con todos los ocupantes de la casa por lo menos dos veces al año.
2. Establece un lugar de reunión al frente de la casa y cerciórate de que toda la familia sepa que debe reunirse ahí en caso de un incendio.
3. Asegúrate que todos en la casa se despierten con el sonido de la alarma de humo. Los niños, adultos mayores y personas con discapacidades podrían necesitar asistencia para despertarse y salir. Asegúrate de que alguien les ayude.
4. Determina dos maneras de salir de cada habitación.
5. Duerme con la puerta cerrada. Si ocurre un incendio, una puerta cerrada puede mantener el humo y el calor afuera, dándote tiempo de usar la segunda salida.
6. Siente la puerta antes de entrar al pasillo. Si la puerta está caliente, usa la segunda salida. Si está fría, mantente abajo y abre la puerta lentamente. Si es seguro, sal y dirígete a tu lugar de reunión.
7. Conserva despejada la ruta de escape. Evita amontonar cosas. Si no has usado un artículo el año pasado, considera regalarlo o tirarlo.

# más seguro

## Otros pasos a tomar para quedar más seguro

### Qué hacer en caso de incendio

#### Si hay un incendio... sal

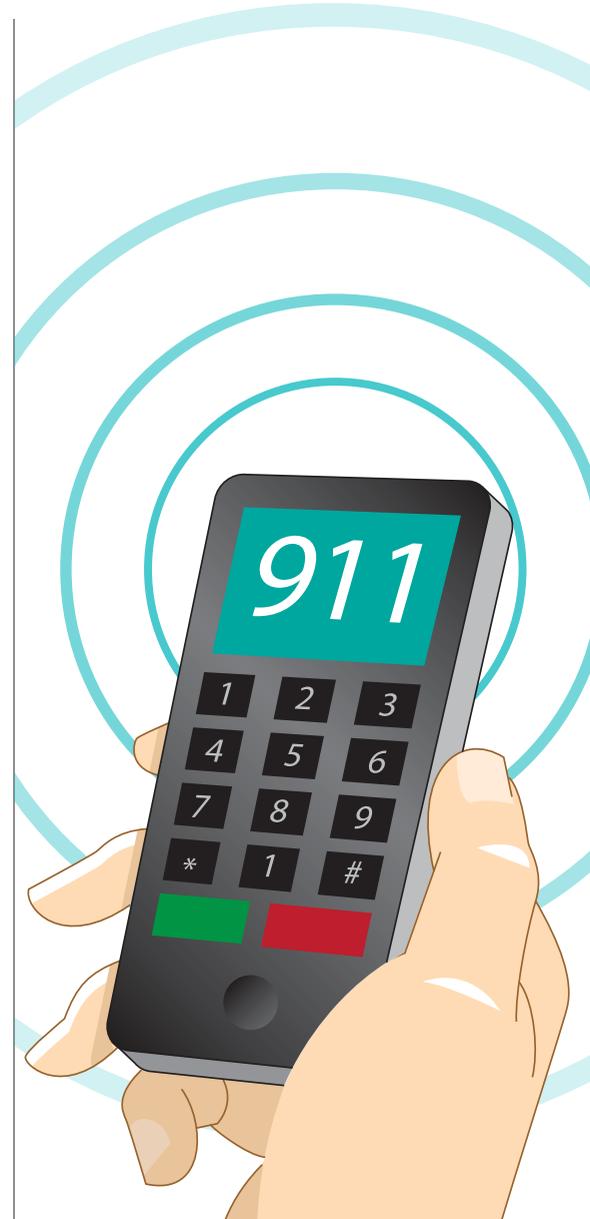
#### Quédate afuera

#### LLAMA AL 9-1-1

- Conserva la calma y actúa rápido! ¡No te demores, sal! No pierdas tiempo recogiendo cosas.
- Pon en acción tu plan de escape de un incendio.
- “Mantente abajo”, donde el aire es más claro y más fresco.
- Recuerda usar las escaleras. ¡Nunca uses los elevadores en un incendio!
- No regreses al interior. Mucha gente muere tratando de rescatar mascotas o de recoger objetos valiosos. Llama al 9-1-1 desde afuera y espera en tu lugar de reunión a que llegue el departamento de bomberos.
- Si no es una opción escapar por una ventana, mantén la puerta cerrada. Coloca mantas alrededor de la parte inferior de la puerta, para bloquear el humo. Cierra cualquier conducto de calefacción/aire acondicionado. Enciende la luz. Abre la ventana para llamar la atención y recibir ayuda. Llama al 9-1-1.

### Si tu ropa se incendia

- **DETENTE. DÉJATE CAER** al suelo. **RUEDA** para apagar el fuego.
- Cubre tu cara con tus manos para mantener el fuego lejos de tu nariz y tus ojos.
- Usa agua fresca para tratar las quemaduras. Cubre las quemaduras con una tela limpia y seca.
- Busca ayuda médica para las quemaduras graves.



# Consejo



## Consejo especial para padres y encargados de atención

Las lesiones sin atender son la causa principal de la muerte en los niños. Los padres y los encargados de atención tienen la responsabilidad de tomar las medidas necesarias para que sus casas sean tan seguras para los niños como sea posible.

## Haz tu casa segura para los niños

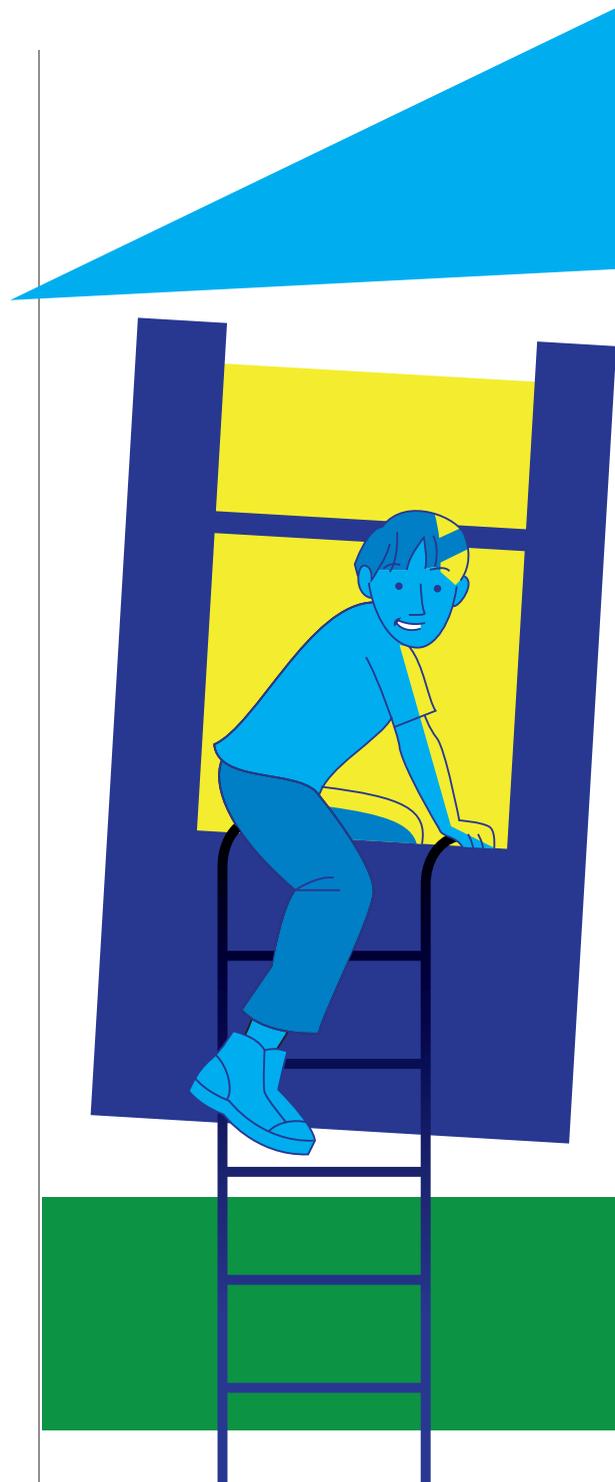
- Instala puertas en la parte superior e inferior de las escaleras en las casas donde haya niños pequeños, para prevenir caídas.
- Instala protecciones en las ventanas del nivel superior para prevenir que se caigan los niños.
- Conserva los alimentos y líquidos calientes lejos de la mesa y de los bordes de las cubiertas, para prevenir quemaduras.
- Siempre revisa la temperatura del agua antes de meter al niño en una bañera. Considera instalar un dispositivo anti-escaldaduras (que reduce el flujo de agua a un goteo cuando la temperatura del agua se acerca a 120 grados Fahrenheit) en los grifos de la bañera y los cabezales de regadera. Ajusta el termostato en tu calentador de agua a 120 grados Fahrenheit o menos.
- Coloca protecciones para tomacorrientes en los enchufes, para que los niños no puedan introducir objetos ahí.
- Conserva todos los medicamentos y suministros de limpieza guardados bajo llave.
- Si los niños están en casa, no salgas del baño mientras llenas la bañera.

# especial

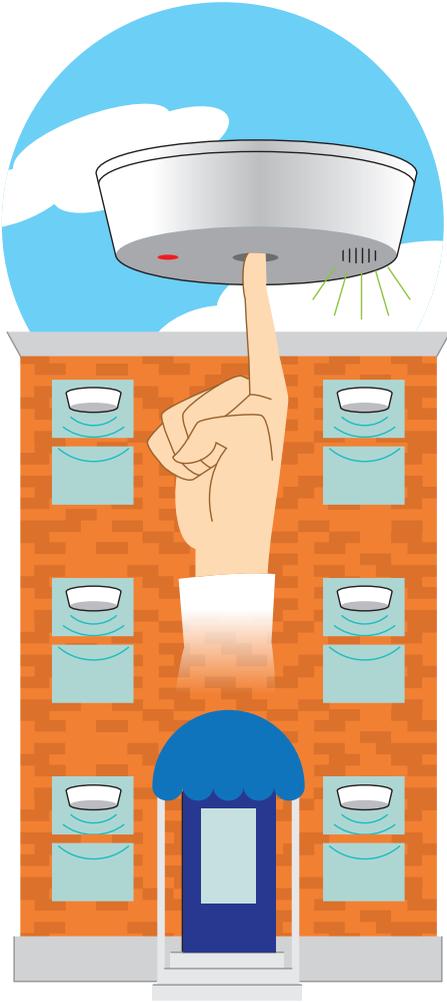
## Enseña a los niños los peligros de un incendio

Es vital que estés al tanto que los niños pueden iniciar un incendio en unos cuantos momentos. A menudo los niños se quedan fascinados por las llamas, velas, cerillos y encendedores. Enseña a los niños que el fuego es una herramienta para adultos, no un juguete para niños.

- Conserva los cigarrillos, cerillos, encendedores y otros materiales para fumar en un gabinete bajo llave, lejos del alcance (y de la vista) de los niños.
- Anima a los niños para que le avisen a un adulto si encuentran cerillos o encendedores.
- Enseña a los niños a no tocar cerillos o encendedores.
- Si conoces a niños que pudieran estar encendiendo fuegos, llama al departamento de bomberos para pedir ayuda.
- Enseña a los niños que necesitan estar lejos de las estufas y de otras fuentes de calor.
- Pon un buen ejemplo comportándote con seguridad cerca de un fuego como fogatas, parrillas de barbacoa y chimeneas.
- Practica tu plan de escape de incendios con regularidad, para que los niños sepan cómo salir si hubiera un incendio.



# Consejo



## Consejo especial para inquilinos

Alquilar una casa no significa que debas ignorar la prevención de incendios. Asegúrate de entender y practicar tu ruta de escape. Trabaja con tu arrendador para asegurar que se eliminen los posibles riesgos de incendio.

- El arrendador debe proveer las alarmas de humo que funcionen. Sin embargo, tú tienes la responsabilidad de darles mantenimiento con regularidad y de reportar las alarmas de humo que no funcionen.
- Planifica y practica tu plan de escape de incendios. Conoce cuántas puertas hay en tu ruta de escape. No uses el elevador.
- Abstente de fumar y de usar una parrilla en los balcones de los apartamentos.

# especial

## Consejo especial para adultos mayores

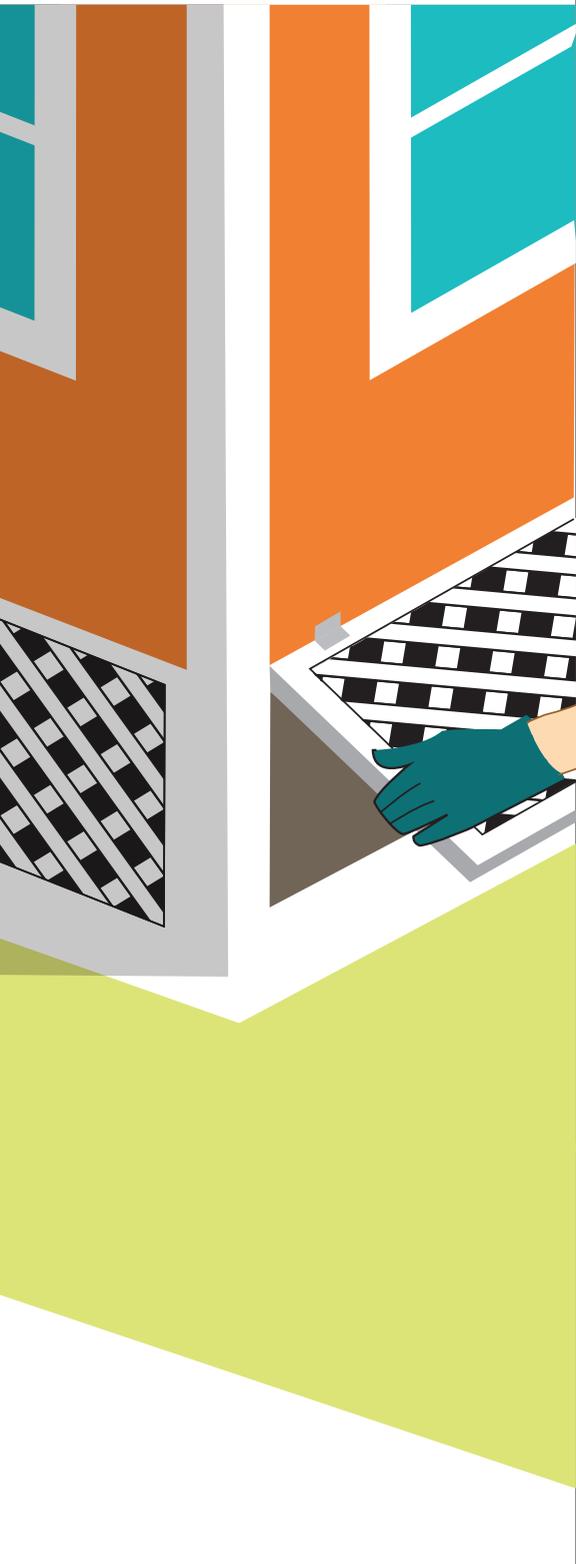
Los adultos mayores tienen un riesgo especial de lesiones graves y de muerte por incendios y caídas. Necesitas estar alerta ante los peligros, y tomar las precauciones necesarias para mantenerte seguro. Mantener un contacto regular con los familiares, vecinos y/o amigos es parte importante de mantenerse seguro.

## Seguridad en las caídas

- Las caídas en la casa representan un peligro especial para los adultos mayores. Toma precauciones para minimizar el riesgo de caídas.
- Pide a tu proveedor de atención médica que revise tus medicinas y sus posibles efectos secundarios.
- Ve a que revisen tu vista.
- Comienza un programa de ejercicios con regularidad para mantenerte fuerte y flexible.
- Conserva las escaleras libres de paquetes, cajas, desorden. Los artículos que se dejan en las escaleras representan un riesgo de tropezones.
- Quita los tapetes pequeños o usa cinta con adhesivo en los dos lados o un reborde para tapete para impedir que se deslicen los tapetes.
- Conserva los artículos de uso frecuente en gabinetes que puedas alcanzar fácilmente sin un banco.
- Instala barras de sujeción en la tina/regadera y en el inodoro.
- Usa tapetes no deslizantes en el piso del baño y de la tina/regadera.
- Asegúrate de quitar la nieve y el hielo de las entradas.
- Mejora la iluminación de tu casa.
- Instala barandales e iluminación adecuada en todas las escaleras.



# Consejo



## Consejo especial para quienes viven en casas fabricadas

Las casas fabricadas, en especial las que son más antiguas, pueden representar riesgos para la seguridad. Asegúrate de seguir las mismas pautas de seguridad recomendadas para otros tipos de vivienda, al tener alarmas de humo que funcionen, cuidar lo que cocinas e implementar la regla de los tres pies alrededor de las fuentes de calor.

## Cinta térmica

La cinta térmica se envuelve profesionalmente alrededor de los tubos de suministro de agua que entran a tu casa. Para proteger la cinta térmica contra el congelamiento en invierno, pide que cada otoño un profesional la revise, antes de conectar la cinta. Después de la última posibilidad de congelación, desconéctala para ahorrar electricidad. Conserva el faldón intacto alrededor de la casa, para prevenir que animales pequeños entren por debajo de la casa y muerdan la cinta térmica. Si la cinta falla y se congelan los tubos, comunícate con un profesional.

# especial

## Otra información que salva vidas

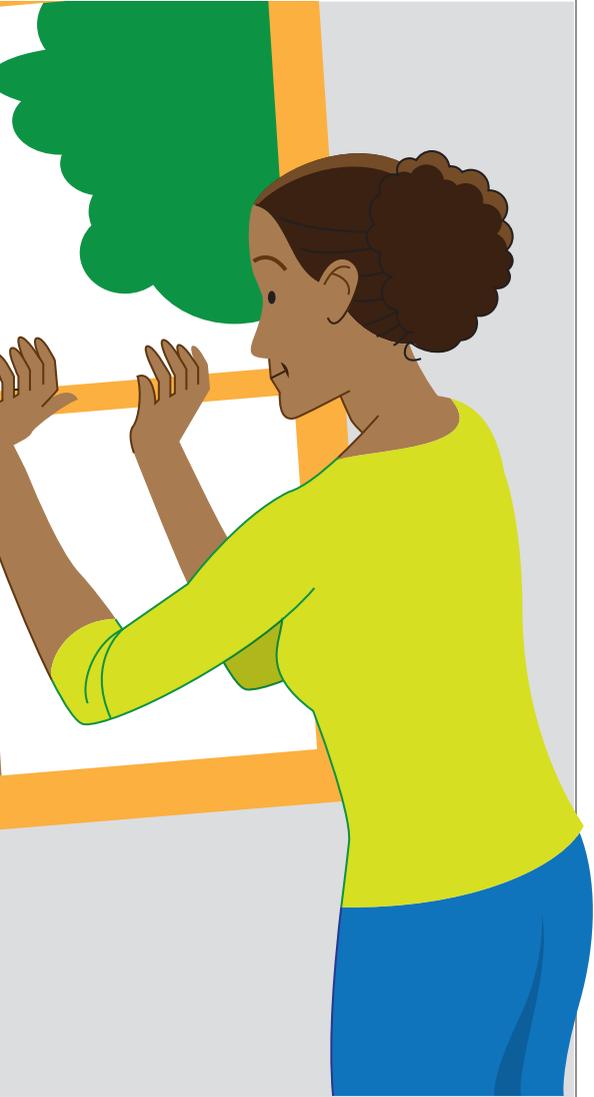
La prevención y la disponibilidad de diversas alarmas, dispositivos y procedimientos de emergencia pueden mejorar considerablemente las posibilidades de supervivencia de tu familia.

## Alarmas de monóxido de carbono

- El monóxido de carbono (CO) es un gas inodoro, incoloro y tóxico. Puede matarte antes de que te des cuenta de que está en tu casa. Cientos de personas mueren cada año por el monóxido de carbono.
- El CO puede provenir por electrodomésticos de gas, parrillas de carbón, chimeneas y estufas que queman leña y vehículos de motor.
- Los síntomas del envenenamiento de CO pueden incluir dolor de cabeza, náusea y mareo.
- Instala alarmas de monóxido de carbono a menos de 10 pies de todas las áreas donde duerman. Sigue las instrucciones del fabricante para la colocación y la altura de montaje.
- Utiliza alarmas digitales de monóxido de carbono que se conecten, y que incluyan una batería en caso de que te quedes sin electricidad.
- Evita comprar alarmas de combinación para monóxido de carbono/humo.
- Prueba las alarmas de CO una vez al mes.
- Reemplaza tu alarma cada 5 a 7 años (la fecha está al reverso) o de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Los sensores en las alarmas de CO tienen vida limitada.



# Consejo



## ¿Qué hago si suena mi alarma de CO?

### Si nadie se siente mal:

- Calla la alarma.
- Apaga todos los electrodomésticos y fuentes de combustión.
- Llama a un profesional calificado y/o a la compañía de gas para investigar la fuente de la posible acumulación de CO.

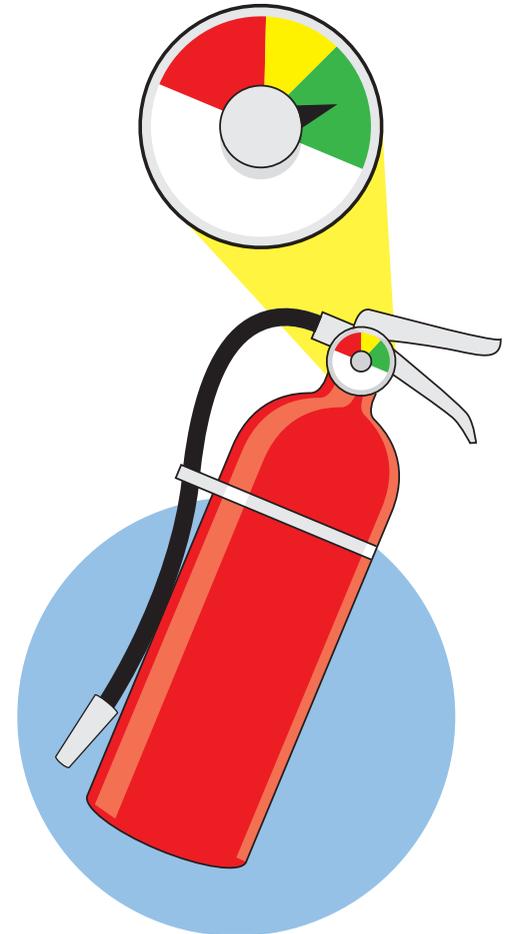
### Si la gente experimenta síntomas similares a la gripe:

- Sal de la casa de inmediato.
- Llama al 9-1-1
- Quédate en un lugar con aire fresco hasta que llegue el personal de emergencias a ayudarte.

# especial

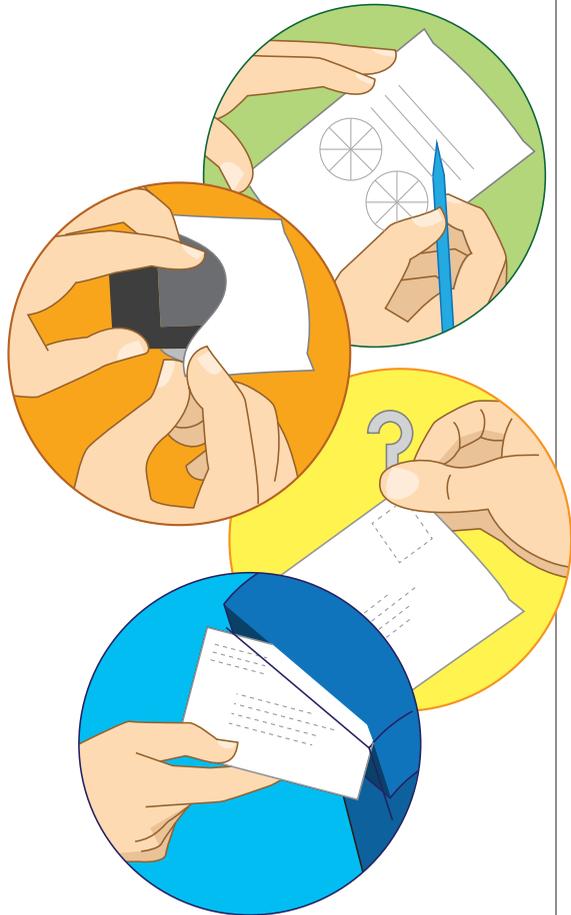
## Extintores de incendios

- Considera comprar para tu casa **extintores de incendios de uso múltiple ABC de 5 lb.**
- Coloca los extintores cerca de las salidas, en la cocina y el garaje.
- Comprueba para estar seguro de que el indicador está en el color “verde”, lo cual indica que tiene presión. Pide que un profesional revise y recargue el extintor cada seis años.
- Usa el sistema PASS (por sus siglas en inglés) (Estira la clavija, apunta a la base del fuego, aprieta la manija y haz un barrido de un lado a otro). Siempre conserva una salida a tu espalda para que no quedes atrapado, y asegúrate de llamar al 9-1-1 antes de tratar de extinguir el incendio.



# Dispositivos

## Dispositivos de seguridad y capacitación



### Pruebas de radón

- El radón es la causa número uno de cáncer de pulmón en los no fumadores.
- El Departamento de Salud de Minnesota recomienda que hagas pruebas en tu casa por si hubiera presencia de radón.
- Compra un kit de radón en tu ferretería local o por Internet.
- Lee y sigue con cuidado las instrucciones del kit de prueba de radón.
- Si los resultados de la prueba muestran niveles elevados de radón, comunícate con el Departamento de Salud de Minnesota para que te remitan a mitigaciones.

### Capacitación en RCP/primeros auxilios

- Saber resucitación cardiopulmonar (RCP) y primeros auxilios puede salvar vidas y salva vidas.
- Toma un curso de RCP para conocer esta técnica para salvar vidas.
- Comunícate con tu departamento de bomberos, la Cruz Roja o The American Heart Association para obtener información.

# de seguridad

## Control de envenenamientos

**1-800-222-1222 (centro de llamadas abierto 24/7)**

- Si alguien ha sido envenenado, llama de inmediato. Sigue sus instrucciones.
- Guarda todas las medicinas en un gabinete cerrado con llave.
- Coloca pestillos de seguridad para niños en todas las áreas donde se guarden productos químicos caseros; por ejemplo, debajo de fregaderos/lavabos, gabinetes del garaje, etc.
- No uses como juguetes los recipientes de medicinas vacíos.





Spring Lake Park - Blaine - Mounds View  
1710 County Highway 10  
Spring Lake Park, MN 55432  
763-786-4436

[www.homesafetychallenge.org](http://www.homesafetychallenge.org)