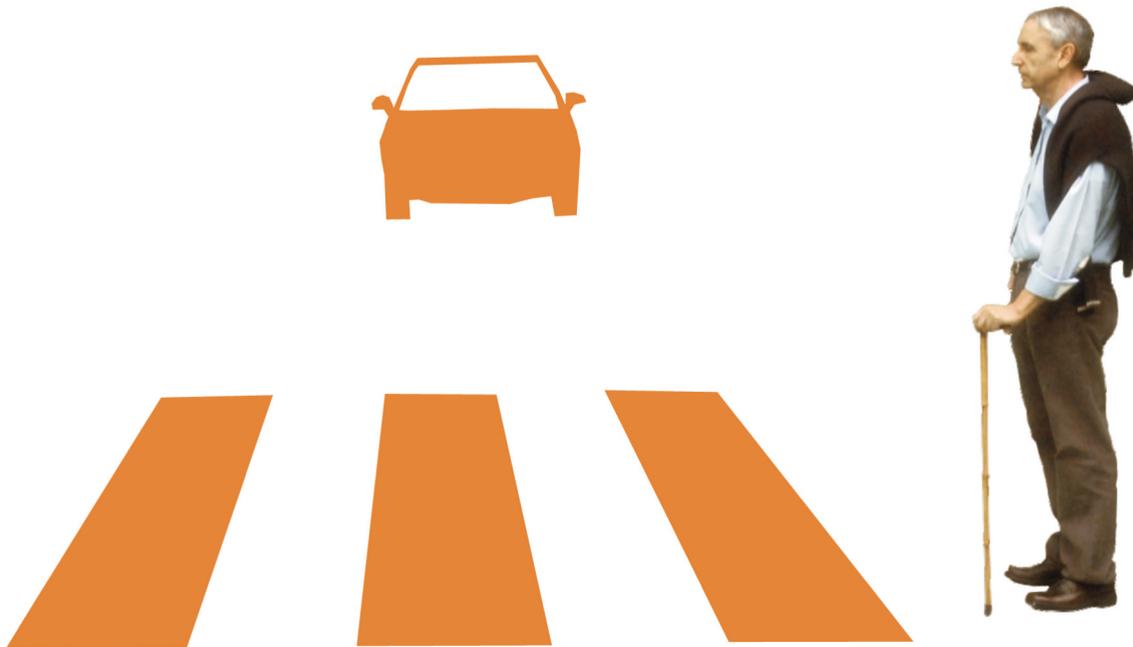


bomberos | ¡te informa!

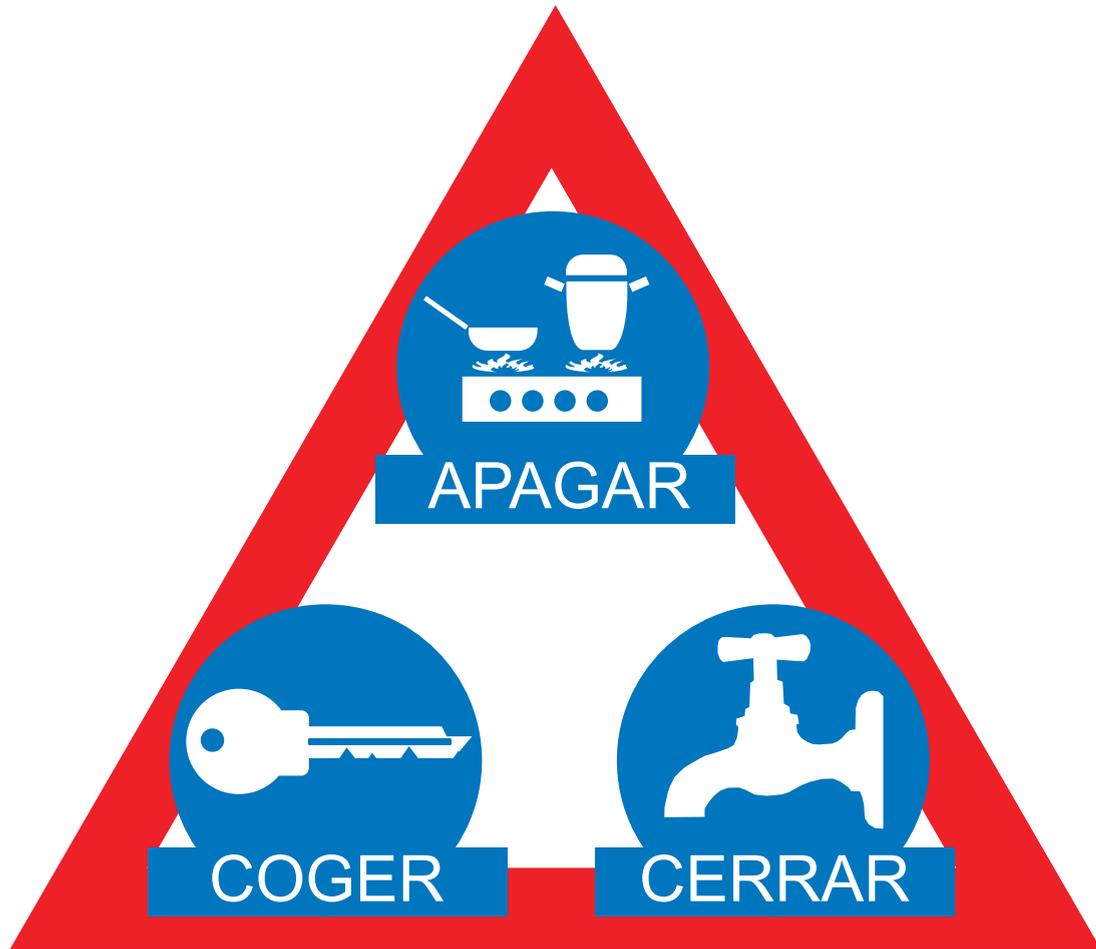
GUÍA DE PREVENCIÓN PARA NUESTROS MAYORES



área de gobierno de salud,
seguridad y emergencias

MADRID

bomberos | ¡te informa!



**DESPEGA ESTE ADHESIVO Y COLÓCALO EN UN LUGAR VISIBLE
PARA RECORDARTE LO QUE TIENES QUE HACER
ANTES DE SALIR DE CASA**

EN CASA, EVITA RIESGOS



1. PROTÉGETE.

- Si **vives sólo/a** solicita que te instalen el servicio de **Teleasistencia gratuito**.
- Es muy **sencillo**, pulsas un **botón** y los asistentes de **emergencia** te atenderán.



2. CUESTIÓN DE LUZ.

- Una **buena iluminación** permitirá que veas por donde **caminas**.
- Evitarás **tropezos** y **caídas inesperadas**.



3. ASEGÚRATE.

- Coloca **pasamanos** en las escaleras y pasillos.
- Te **ayudarán** a mantener tu equilibrio y conseguirás mayor **seguridad**.

EN CASA, EVITA RIESGOS

4. NO TROPIECES.

- Cuidado con los **bordes de alfombras**, pueden hacer que **tropieces**.
- De esta forma te salvaras de malas **caídas**.



5. NO RESBALES.

- **Evita** suelos encerados o **recién fregados**.
- Son muy **resbaladizos** y podrías caer.



6. CUIDADO CON LAS ALTURAS.

- Si tienes que **coger** algo **en alto**, pide **ayuda** a tus familiares o a algún vecino.
- Es una **buena idea** para todos, **evitarás** posibles **accidentes**.



EN CASA, EVITA RIESGOS



7. CALENTITOS SÍ, QUEMADOS NO.

- El **brasero** en la mesa camilla es muy peligroso, se pueden **quemar los flecos**.
- Existen **otras** formas de **calefacción**.



8. SÓLO PARA CALENTARNOS.

- **No seques ropa** sobre las **estufas** de butano o eléctricas.
- La **función** de éstas es **calentarnos** y no la de secar.



9. PRESTA ATENCIÓN.

- **No aproximes cortinas** o elementos que puedan arder a **estufas** o **calentadores**.
- **Ahorraras energía** y tendrás mejor **temperatura** en tu hogar.

EN CASA, EVITA RIESGOS

10. UN BUEN COMPAÑERO.

- Ten **cerca** un **extintor**, bien en tu casa o en el edificio.
- Si tienes dudas de su **funcionamiento**, sus etiquetas tienen toda la **información**.



11. NO TE DESPISTES.

- Ten **cuidado** con las **velas** o elementos calientes que tengas encendidos, como por ejemplo la **plancha**.
- Son muy **traidores** y aprovechan los **descuidos** de las personas.



12. MALA COMPAÑÍA.

- **No** uses **mantas eléctricas** si vas a **dormir** o si tienes problemas de contención de orina.
- Los **elementos eléctricos** se llevan **muy mal** con la **humedad**.



EN CASA, EVITA RIESGOS



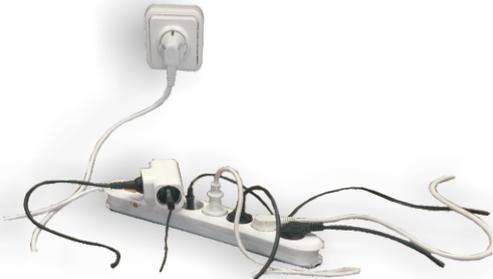
13. MALO PARA TODO.

- **No fumes** en la **cama** o tumbado en el sofá.
- Si te **duermes**, tu **cigarro prenderá fuego** a tus **sábanas** o a tu **sillón**.



14. SIEMPRE APAGADAS.

- Al **vaciar** los **ceniceros**, asegúrate de que las **colillas** estén bien **apagadas**.
- **Evita** riesgos de **incendio** innecesarios.



15. SATURAR ES ARRIESGAR.

- **No sobrecargues** los **enchufes**. Se calientan y pueden producir un incendio.
- La **sobretensión eléctrica** produce un exceso de temperatura y **quema los cables**.

EN LA COCINA, SEGURIDAD

1. CADA COSA EN SU SITIO.

- No almacenes productos de limpieza junto con los de comida.
- Podrías confundirlos e ingerirlos accidentalmente.



2. TENLOS A PUNTO.

- Los calentadores, cocinas o estufas pueden producir gases tóxicos.
- Cuida el buen funcionamiento de estos aparatos y no tapes las rejillas de ventilación.



3. UN BUEN MANTENIMIENTO.

- Las campanas extractoras acumulan grasa.
- Cambia o limpia los filtros con frecuencia y evitarás que al arder una sartén se incendie la campana.



EN LA COCINA, SEGURIDAD



4. VIGILA Y NO SOBRELLENES.

- No dejes recipientes con líquidos **rebosantes** al fuego.
- Puede **desbordarse** el líquido y apagar la llama, **saliendo el gas**.



5. SI TE HUELE MAL.

- Si percibes **olor a gas**, **no enciendas ni apagues luces**, podrías provocar una explosión.
- **Ventila** abriendo puertas y ventanas.



6. ACTÚA BIEN.

- Si arde una **sartén**, **no** la eches **agua** (salpicaría el aceite y no se extinguiría).
- Utiliza una **tapadera** grande sobre la sartén para apagarlo.

EN LA COCINA, SEGURIDAD

7. MANGA ANCHA PARA OTRAS COSAS.

- **No** cocines con mangas anchas.
- Pueden prenderse y te encontrarás en un buen lío.



8. UN BUEN GUARDIÁN.

- Instala en tu **cocina** un **detector** de humos y de gas.
- Te **avisará enseguida** cuando tengas un incendio o un escape de gas.



9. NADA SOBRESALIENTE.

- **No** coloques las sartenes con los mangos hacia fuera.
- Un descuido puede **volcarlos**.



EN LA COCINA, SEGURIDAD



10. AL FONDO HAY SITIO.

- Usa preferiblemente los **quemadores del fondo**.
- Controlarás de una forma más segura los recipientes, **evitando derrames accidentales**.



11. NO PUEDES OLVIDARTE.

- No descuides la **atención** cuando tengas la **comida en el fuego**.
- Se puede provocar un incendio al **arder el aceite**.



12. CUIDADO CON LAS CORRIENTES.

- Evita las **corrientes de aire** que puedan **apagar** el fuego de los **quemadores** de la cocina.
- **Ventilación sí, corrientes de aire no**.

EN EL BAÑO, TRES COSAS

1. NO TE ENCIERRES.

- Procura **no encerrarte** en el cuarto de **baño**.
- En caso de **caída** o **mareo**, te quedarías **atrapado**.



2. AGÁRRATE.

- Coloca **asideros** a la entrada del **baño** o **ducha** y junto a la taza del **inodoro**.
- Te dará **estabilidad**.



3. ELECTRICIDAD Y AGUA.

- **No toques enchufes** ni aparatos eléctricos con las **manos mojadas** ni los **pies descalzos**.
- Juntar **corriente eléctrica** y **agua** es muy **peligroso**.



TRANSPORTE, MUEVETE BIEN



1. EN TU SITIO.

- **Espera** el autobús **subido en la acera**, de la parada establecida.
- El conductor **te vera mejor** y **evitaras** un posible **atropello**.



2. MANTENTE FIRME.

- Si viajas **de pie**, permanece **agarrado** a los soportes.
- Te permitirá en caso de una frenada brusca **guardar tu posición** sin caerte.



3. GUARDA LAS DISTANCIAS.

- En el **tren**, **no te aproximes al borde** del **andén** hasta que el vagón se encuentre detenido.
- Podrías quedar **atrapado entre el coche y andén**

EN LA CALLE, ANDA SEGURO

1. CRUZAMOS.

- **No cruces** en **diagonal** porque recorres más distancia, son lugares sin señalizar y estás expuesto a un atropello.
- Los **pasos de cebra y semáforos** son las zonas adecuados para **cruzar**.



2. FÍJATE BIEN.

- **Observa** la dirección del **trafico antes de cruzar**.
- Aunque tengas la preferencia, un **vehículo** puede **arrollarte**.



3. TEN PACIENCIA.

- **Espera** a cruzar la calle **subido** en la **acera** y hazlo únicamente por los **pasos de peatones** señalizados.
- De esta forma te harás **más visible** a los ojos de los conductores.



¿A QUÉ TELÉFONO LLAMO EN CASO DE EMERGENCIA ?



1. HAY QUE TENERLO CLARO.

- El **112 agrupa** a todos los servicios de emergencias: **bomberos, médicos y policía.**

¿ COMO PIDO AYUDA ?

1. MANTÉN LA CALMA.

- Habla **claro**.
- **Describe** el suceso con la **mayor precisión**:
¿que ocurre?, ¿ a quién afecta ?,...



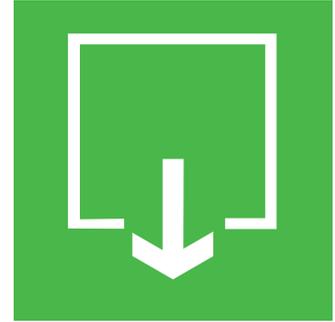
2. DA EN EL CLAVO.

- Indica el **lugar exacto**: calle, nº y piso.
- Si el número o la calle son **complicados** de encontrar, **espera** a los servicios de emergencias en un **lugar próximo** para informar a su llegada.

FÍJATE, SEÑALES VERDES, SIRVEN PARA ESCAPAR

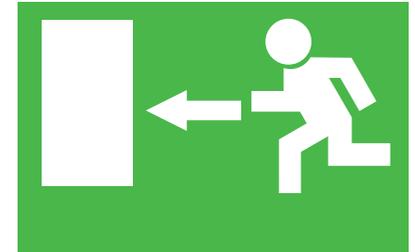
1. SALIR A LA CALLE.

- Esta señal nos dice que es una **salida normal** o habitual.
- Si **miramos** en el sentido de la **flecha** veremos una **puerta**.



2. SALIR PITANDO.

- **Salida de emergencia.**
- Esta salida es diferente a la normal, sirve para que en caso de **incendio** u otro tipo de situación de **riesgo** **salgamos** rápidamente **al exterior**.

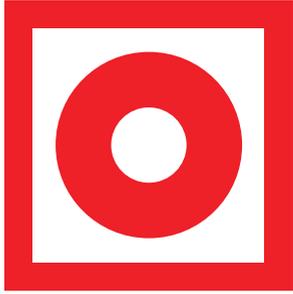


3. ABRE EMPUJANDO.

- **Barra antipánico.**
- Es sencillo, **empuja la barra** y... ya está, se **abrirá** al instante.

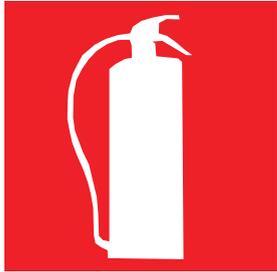


FÍJATE, SEÑALES ROJAS, SIRVEN PARA DEFENDERSE



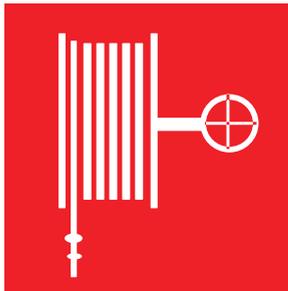
1. AVISA PULSANDO.

- **Pulsador de alarma.**
- Presiónalo en caso de incendio y **sonará** una alarma para que todos **sepan** que hay **fuego**.



2. APÁGALO.

- **Extintor** de incendio.
- Sirve para apagar **pequeños incendios**. Suele llevar **polvo seco** en su interior.



3. ABRIR BOCA.

- **Boca de incendios.**
- Es una **manguera** que se **desenrolla** para extinguir **fuegos**.

bomberos | ite informa!

EN CASO DE INCENDIO

EL HUMO

1. Es muy **tóxico** y causa la gran mayoría de las **muer**tes.
2. Está **muy caliente** y **pesa menos** que el **aire**.
3. El **aire más frío** y **sin humo** está en las **zonas bajas**.

1. SI EL FUEGO ES EN UN PISO INFERIOR.

1. No salgas, seguramente el humo habrá invadido el hueco de la escalera.
2. Cierra las puertas al fuego (así lo ahogará al dejarle sin aire para respirar).
3. Tapa las rendijas de la puerta con trapos mojados para que no entre el humo.
4. Ve a las ventanas y haz señales para que puedan verte y rescatarte.

2. SI EL FUEGO ES EN TU PISO.

1. Si no puedes apagar el fuego, sal de tu casa hacia la calle, cerrando las puertas.
2. Si te has quedado atrapado, cierra las puertas y las rendijas y ve a las ventanas y haz señales para que puedan verte y rescatarte.

3. SI EL FUEGO ES EN EL PISO SUPERIOR.

1. Sal de tu casa hacia al calle, cerrando todas las puertas.

¿ CÓMO HEMOS DE SALIR DE NUESTRA CASA ?

1. Estaremos seguros de que el incendio está en una planta superior. En caso de duda, no bajaremos.
2. No tomaremos el ascensor. Se podría ir la luz quedándonos atrapados en él.
3. Cogeremos las llaves de casa.
4. Nos reuniremos con los nuestros, y no regresaremos a nuestra vivienda hasta que los bomberos nos lo digan.
5. No confíes en que algún vecino haya llamado a los bomberos. Hazlo tú.

EN CASO DE INCENDIO, NO LO HAGAS.

EN CASO DE INCENDIO, HAZLO.



bomberos | ite informa!

BOMBEROS



MADRID