

Cuídate...por ejemplo

POR EJEMPLO... EVITA ACCIDENTES EN EL HOGAR

La gran mayoría de los accidentes domésticos son evitables.
Y es mucho mejor evitar un accidente que tratar las consecuencias.

El 10 de septiembre se celebra el Día Mundial de los Primeros Auxilios. Aprovechando esta fecha Cruz Roja te recuerda unas sencillas pautas para evitar accidentes en tu casa.

Tu casa es el lugar en el que mejor te sientes, pero para que sea un entorno seguro, puedes adoptar algunas medidas que te ayuden a evitar accidentes:

- por ejemplo, ilumina correctamente las estancias y despeja de obstáculos las zonas de paso
- por ejemplo, comprueba que los suelos están limpios y secos
- por ejemplo, cierra la puerta de los armarios que están colgado. Es fácil agacharse y golpearse con ellas
- por ejemplo, si necesitas alcanzar un objeto en altura, utiliza una escalera en buen estado; no recurras a sillas o taburetes
- por ejemplo, no utilices estufas ni otros aparatos eléctricos a menos de un metro de la bañera
- por ejemplo, sécate y cálzate si vas a manipular pequeños electrodomésticos (secadores, maquinillas)
- por ejemplo, no sobrecargues los enchufes y chequea regularmente el estado de los cables de los aparatos eléctricos
- por ejemplo, procura poner los mangos de cazos y sartenes hacia el interior, y evita las salpicaduras usando tapaderas o cubiertas
- por ejemplo, si una sartén comienza a arder no intentes apagarla con agua; tápala para que la falta de oxígeno extinga la llama
- por ejemplo, conserva todos los productos tóxicos en sus envases originales para evitar confusiones, y almacena estos productos en un lugar seguro y fuera del alcance de los más pequeños

Si tienes que actuar ante una caída

Si la víctima manifiesta un dolor acusado y/o se observa una deformidad evidente de la misma no la muevas ni la fuerces a ponerse de pie. Ayúdala a acomodarse, llama al 112 y acompáñala hasta que lleguen los servicios de emergencia.

Si te quemas

Lava la zona afectada con abundante agua corriente, fría, hasta dejar de sentir calor. No cubras la herida con pasta de dientes, aceites y demás remedios caseros. Si te aparece una ampolla, no la revientes para evitar futuras infecciones. Si es preciso, visita al médico

Si tienes que actuar ante un problema con la electricidad

Antes de tocar a la víctima desconecta la red general. Si esto no es posible, intenta apartarla de la fuente de electricidad utilizando objetos aislantes como una toalla seca o un palo. Avisa al 112.

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.

Puedes encontrar información sobre este tema en <http://www.cruzroja.es/prevencion/index-hogar.html>
Y si quieres realizar un curso de primeros auxilios, consulta www.cruzroja.es/formacion



Cada vez más cerca de las personas

 Cruz Roja Española