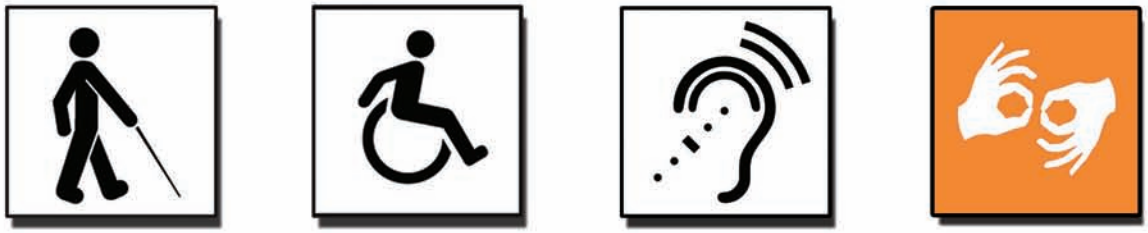
SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS EN EL HOGAR

Para personas con

SORDERA



Provisto por

Soluciones de seguridad en caso de incendios para discapacitados de Oklahoma:

Un proyecto conjunto de Oklahoma ABLE Tech & Fire Protection Publications en Oklahoma State University

¿Por qué leer esta guía?

La investigación demuestra que la gente con discapacidades tiene un riesgo más alto de lesionarse o morir en un incendio. Por eso esta guía le ayudará a:

- Asegurarse de que funcione la alarma de incendios
- Crear y practicar un plan de escape del hogar
- Evitar peligros de incendio en su casa

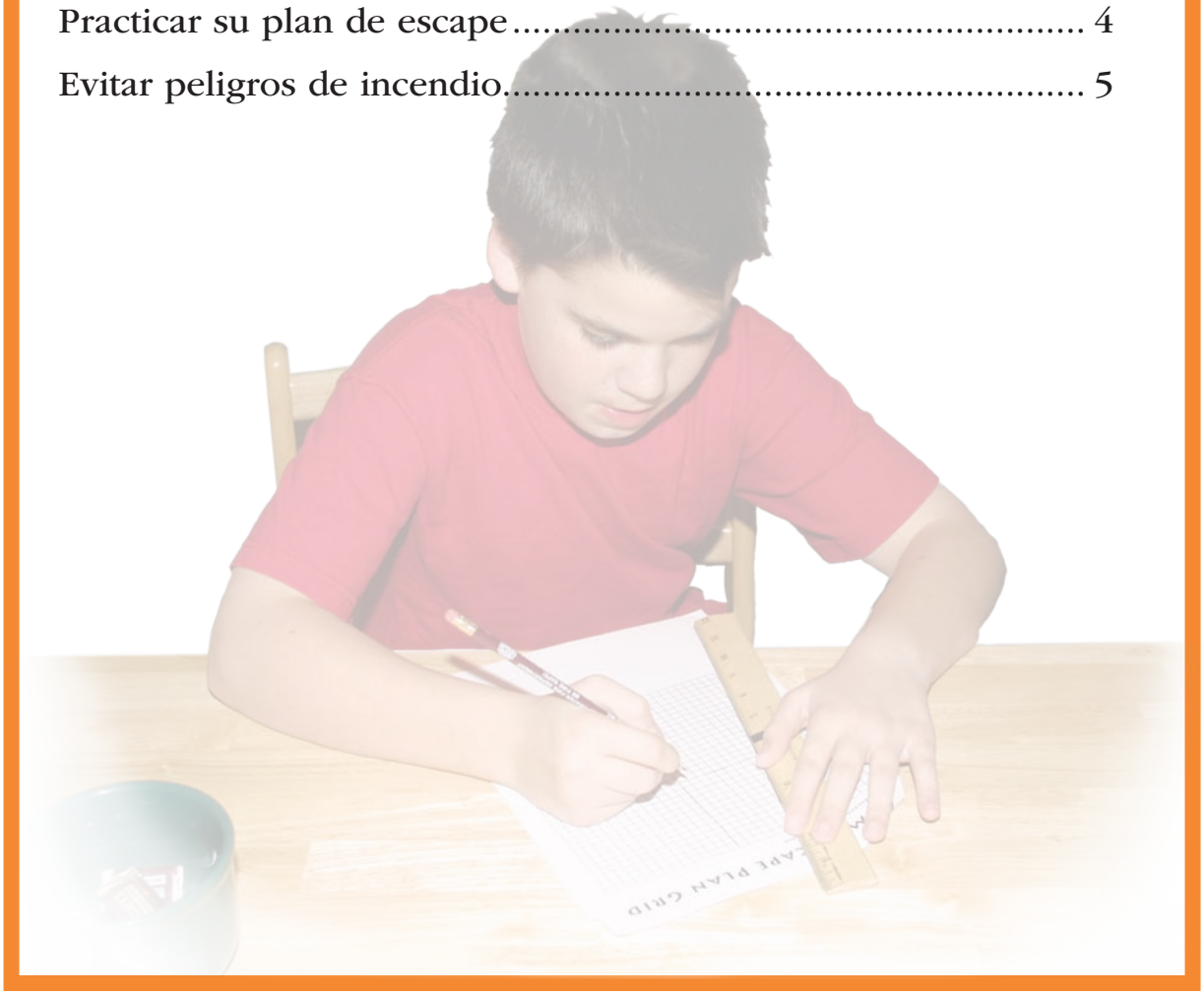
¿Qué contiene esta guía?

Instalación de alarmas de humo 2

Crear un Plan de escape del hogar 3

Practicar su plan de escape 4

Evitar peligros de incendio..... 5



Instalación de alarmas de humo

Se necesita al menos una alarma de humo fuera de cada área donde se duerma en todo nivel de su casa. Los incendios más peligrosos ocurren mientras uno duerme. La alarma de humo debe detectar el humo antes de que llegue a su área de dormir y despertarlo.

Figura 1: Una alarma de humo para personas con sordera.

Probar la alarma todos los meses

Debe probar la alarma de humo todos los meses. Ponga un recordatorio en su calendario siempre el mismo día. Adopte el hábito de revisar la alarma de humo todos los meses. A menos que la alarma tenga baterías que funcionen, no va a sonar, y no le salvará la vida.

Para probar la alarma, pulse el botón de prueba en la alarma de humo por 20 segundos. Mire para confirmar que la luz estroboscópica esté destellando y que se mueva el sacudidor de la cama.

Considere marcar su calendario o su mensajero electrónico (tal como Sidekick) para alertarlo de la prueba mensual.

Cambiar las baterías todos los años

Cambie ambas baterías una vez al año. Cámbielas en el otoño cuando cambie la hora. Si la alarma comienza a emitir pitidos y no hay incendio, debe cambiar ambas baterías.

Cambiar la alarma cada 10 años

Las alarmas de humo duran 10 años. Después de 10 años, debe comprar e instalar una alarma de humo nueva. Ponga una etiqueta en la alarma. Escriba la fecha en que instaló la alarma en la etiqueta. Revise que la etiqueta no cubra ninguna ventilación de la alarma de humo.

Conocer la alarma de humo

La alarma de humo tiene tres partes. Las partes funcionan juntas. Las tres partes son la alarma de humo, un sacudidor de cama y una luz estroboscópica. La alarma de humo queda fuera del área donde duerme. Detecta el humo. Envía una señal a la luz estroboscópica y al sacudidor de cama. Destella la luz estroboscópica y el sacudidor de cama se mueve para despertarlo.

Si tiene varias áreas donde duerme, todas las alarmas usan la misma señal. Si alguna de las alarmas detecta humo, destellarán todas las luces estroboscópicas y se moverán todos los sacudidores de cama.

¡Peligro! La luz estroboscópica debe estar junto a su cama. La luz estroboscópica no lo despertará si no está cerca de su cama.

Considere contar con un sistema de rociadores contra incendios

Los sistemas de rociadores contra incendios en el hogar le dan el mejor nivel de seguridad. El sistema se activa rápidamente y apaga el incendio antes de que pueda propagarse. El sistema también apaga el incendio antes de que nadie pueda verse afectado en la casa al inhalar humo tóxico, el cual es la causa número uno de muerte en caso de incendio.

Para obtener más información, visite www.homefiresprinkler.org o llame al 1-888-635-7222.

Crear un Plan de escape del hogar

¿Qué es un Plan de escape del hogar?

Un plan de escape del hogar es una ruta para salir de su casa en caso de incendio. Después de planificar su escape, todos los miembros de la familia deben practicar el plan de escape cada seis meses. Mientras más practique el plan de escape, más preparado estará para tomar medidas en caso de emergencia.

Figura 2: Una familia hace un plan de escape del hogar.

¿Cómo crear un Plan de escape del hogar?

1. Dibuje un plano de su casa en una hoja grande de papel o use papel cuadriculado.

2. Revise que haya incluido cada puerta y ventana que pueda usar como salida.

3. Dibuje todas las características exteriores o posibles obstáculos que pudieran impedirle escapar por ventanas y puertas.

4. Dibuje flechas rojas para mostrar la mejor manera de salir de cada cuarto.

5. Dibuje flechas azules para mostrar la segunda mejor manera de salir de cada cuarto.

6. Elija un punto de reunión frente a su casa y márquelo en el plan de escape.

7. Practique el plan de escape usando la mejor manera para salir del área donde duerme.

8. Practique la segunda mejor manera para salir del área donde duerme.

Nota: Sepa ambas maneras de salir, para que pueda escapar. Confirme que todos en su familia puedan seguir ambas rutas de salida.

9. Disponga llamar al 911 o a su número local de emergencia desde la casa de un vecino.

10. Actualice el plan según sea necesario.

¿Qué otras cosas debo hacer?

1. **Incluya a sus hijos en el plan de escape.** Confirme que usted y sus hijos sepan cómo salir.

2. **Despeje todas las rutas de escape.** Elimine todos los objetos de los pasillos, puertas y ventanas, además de áreas donde se duerma.

3. **Revise que el número de su casa sea claramente visible desde la calle.** Considere pintar el número de su casa en el borde de la vereda. Si vive en un apartamento, su arrendador debe asegurarse de que el número de apartamento sea visible desde el estacionamiento y que todos los números del edificio sean visible a distancia.

4. **Practique el plan de escape cada seis meses.** Incluya a sus hijos. Revise que todos los miembros de la familia sepan cómo salir.

5. **SALGA Y QUÉDESE AFUERA.** Nunca regrese a su casa por ningún motivo—no por mascotas, medicamentos ni nada.

Practicar su plan de escape

Usted y su familia deben practicar su plan de escape antes de la emergencia. Una vez que destelle, sacuda y suene la alarma, usted solamente tiene unos minutos para escapar, así que debe estar preparado. Mientras más practique el plan de escape, más preparado estará en caso de emergencia.

Buscar dos salidas de cada cuarto

Sepa todas las puertas y ventanas que llevan al exterior. Confirme que todos los miembros de la familia, incluso los niños, puedan abrirlas fácilmente. Si tiene rejas de seguridad en las ventanas, asegúrese de que tengan un pestillo de emergencia y que todos puedan abrir las rejas rápidamente.

Si tiene una casa de varios pisos, considere dormir en la planta baja. Consiga una escalera de escape para los dormitorios en el segundo piso. Revise que la escalera sea adecuada para la ventana.

Elegir un punto de reunión afuera

Elija un punto de reunión frente a su casa.

Practicar su plan de escape

Practique su plan de escape regularmente. Para las áreas donde se duerme en el segundo piso, practique colocar la escalera. Pero no baje por la escalera. Solamente baje por la escalera en situaciones de emergencia.

Si tiene un animal de servicio, practique su plan de escape con su perro guía. Entrene al animal cómo responder a la alarma cuando la pruebe cada mes. Sin embargo, dado que la prueba todos los meses, el animal puede acostumbrarse al sonido. Por eso es importante que el animal se dé cuenta de que la alarma significa peligro y que debe alertarlo.

También debe practicar el plan de escape sin el animal de servicio. Si el animal queda atrapado dentro de la casa, dígale a los bomberos cuando lleguen.

En un incendio

El escape debe ser inmediato. No espere a que lo rescaten. Si hay puertas cerradas entre usted y la salida al

exterior (como una puerta cerrada hacia el dormitorio), usted debe palpar la puerta o la perilla con el dorso de la mano para ver si está caliente (vea la Figura 3). Si está caliente, no la abra. Use su segunda ruta de escape.

Figura 3: Palpe la puerta con el dorso de la mano.

Si la puerta no se siente caliente, ábrala con precaución. Puede haber humo y calor todavía al otro lado. Si abre la puerta y encuentra humo o calor, ciérrela y use su segunda ruta de escape. Si la ruta al exterior está sin humo, o si puede arrastrarse por debajo del humo, acérquese rápidamente a la salida (vea la Figura 4).

Figura 4: Practique arrastrarse para pasar por debajo del humo.

Si queda atrapado, llame al 911 o a su número local de emergencia, y dígales dónde está en su casa.

Modificar sus planes

Usted es experto en sus propias habilidades y necesidades. Debe planear cómo dar instrucciones a los servicios de emergencia cuando lleguen. Las instrucciones deben ser rápidas y directas. Tendrá el tiempo justo para transmitir la información más importante.

Llame al cuerpo de bomberos usando un número no de emergencia antes de una emergencia. Puede que les sea posible guardar información acerca de sus necesidades. Por ejemplo, puede decirles que en su casa hay una persona con sordera en el dormitorio de atrás en la planta baja.

Recuerde que llamará al 911 o a su número local de emergencia desde la casa de un vecino. Practique comunicarse con sus vecinos acerca de una emergencia. Incluya este paso cuando practique su plan de escape.

Evitar peligros de incendio

Prepárese para cocinar

- Si tiene sueño, no cocine.
- Si se siente bajo los efectos del alcohol, medicamentos u otros fármacos, no cocine.
- No use ropa suelta al concinar.
- Súbase las mangas arriba de los codos al concinar.
- Mantenga todos los elementos que puedan quemarse alejados de la estufa.

- No cuelgue toallas del asa de la puerta del horno.

Mientras cocine

- Al cocinar, nunca se aleje de la estufa.
- Si deja la estufa sin supervisión, aunque sea por poco rato, apáguela.
- Mantenga alejados a niños y mascotas. Cree una zona de seguridad de tres pies alrededor de la estufa.
- Siempre use utensilios con tapas que encajen correctamente.
- Mantenga una tapa cerca para ahogar cualquier llama.
- Mantenga hacia adentro las asas y manijas de la batería de cocina.
- Use un temporizador para recordarle cuándo esté lista la comida. Tan pronto suene el temporizador, apague la estufa.
- Mantenga limpia el área alrededor de la estufa.
- No permita que se acumule grasa alrededor de la estufa. La grasa acumulada puede inflamarse.

Si hay un incendio

- Si se inflama una olla, póngale la tapa encima. Saque la olla del quemador.
- **¡Peligro!** Nunca use agua para apagar un incendio de grasa.

Microondas

- En un microondas, solamente cocine comida—nada de metal, ni ropa.
- Solamente use recipientes seguros para el microondas. Las microondas pueden derretir algunos recipientes de plástico o hacer que se rompan algunos recipientes de cerámica y de vidrio.
- Los hornos de microondas no calientan uniformemente, y su comida seguirá cocinándose incluso después de detenerse las microondas. Abra todos los recipientes con cuidado para evitar quemarse con el vapor.
- Revise que la puerta del horno de microondas siempre selle correctamente. No use el microondas si no cierra la puerta.
- Si tiene un incendio en el microondas, no abra la puerta. Apague el microondas. Llame al 911 o a su número local de emergencia. Antes de usar el microondas de nuevo, pida servicio técnico para confirmar que funcione bien.

Fumar

- Si fuma, usted y su familia están en mayor peligro de incendio, quemaduras y muerte. El hecho de fumar es la causa número uno de incendios fatales.
- Nunca fume en cama. Si un cigarrillo empieza un incendio en su cama, usted está demasiado cerca del incendio y es posible que no pueda escapar.
- Nunca deje un cigarrillo encendido. Apáguelo.
- No fume si bebe alcohol o toma medicamentos recetados que le causen adormecimiento.
- No fume en áreas alfombradas.

- No fume en sillas tapizadas. Fume en la mesa. No use mantel. Mantenga alejados los artículos inflamables (como servilletas).
- Mantenga ordenada el área donde fuma.
- Mantenga encendedores y fósforos o cerillos donde no puedan tomarlos los niños.
- Siempre use ceniceros que sean hondos y que no se vuelquen.
- Solamente use ceniceros para descartar cigarrillos. No ponga basura en ellos.
- No llene los ceniceros en exceso.
- Antes de desechar colillas de cigarrillos en un cubo de basura, vierta agua encima de las colillas.
- Nunca fume en áreas donde se use oxígeno.

Velas

- Siempre recorte las mechas a 1/4 de pulgada antes de encenderlas.
- Siempre ponga las velas en un portavelas que no sea inflamable. Póngalas lejos de cosas que puedan quemarse (cortinas, muebles).
- Ponga las velas en portavelas firmes que tengan el tamaño suficiente para recoger la esperma y no volcarse.
- Mantenga las velas al menos a 4 pulgadas de distancia entre sí.
- Revise que los niños o mascotas no puedan alcanzar las velas ni volcarlas.
- Ninguna vela encendida es segura. Nunca deje velas sin supervisión. Ni siquiera las velas en frascos son seguras porque el frasco puede romperse y la mecha puede encender otros materiales.
- Sople las velas para apagarlas antes de salir de un cuarto.
- No use velas en su dormitorio. Puede quedarse dormido y olvidarse de ellas. Alrededor de la mitad de todos los incendios de casas que implican velas empiezan en el dormitorio.
- Si se corta la electricidad, siempre use una linterna, no una vela.

Electrodomésticos

- Desenchufe inmediatamente todo electrodoméstico que tenga chispa, huela diferente o se sobrecaliente. Cámbielos o hágalos reparar por un profesional.
- Cuando se desgaste un cable eléctrico o se agriete, cámbielo.
- No ponga cables eléctricos o alambres debajo de alfombras.
- Revise que las lámparas y luces nocturnas no toquen ninguna tela ni muebles.
- Si usa un cable de extensión, desenróllelo totalmente para que no retenga calor. No lo deje bobinado de ninguna manera.
- Si tiene niños pequeños en su casa, cubra los tomacorrientes que no use con tapas plásticas.
- No sobrecargue los tomacorrientes.
- Revise que se pongan los enchufes en los tomacorrientes del tipo correcto.
- Los enchufes polarizados (con una pata más ancha que la otra) requieren tomacorrientes polarizados.

- Los enchufes de tres patas requieren tomacorrientes con tres agujeros para conectar el enchufe correctamente a tierra.
- Nunca fuerce un enchufe en un tomacorriente si no encaja.
- Si un fusible se funde o dispara un circuito, no lo cambie simplemente. Averigüe lo que está sobrecargando el sistema, y corrija el problema.

Chimeneas

- Mantenga todo lo que pueda quemarse al menos a 3 pies de distancia de las fuentes de calor.
- No use ropa suelta cerca de llamas expuestas.
- Use leña seca, vieja en la chimenea. La leña recién cortada o húmeda es más peligrosa.
- Use una malla para chimeneas.
- Todos los años, antes del invierno, inspeccione la chimenea en busca de grietas.
- Una vez al año, haga que un profesional limpie la chimenea.

Calefactores

- Los calefactores constituyen un peligro de incendio.
- Use solamente calefactores que tengan una etiqueta de UL.
- Revise que el calefactor tenga un interruptor automático para apagarlo si se cae.
- Mueva el calefactor a 3 pies de distancia de cualquier cosa (paredes, muebles, ropa).
- Use el calefactor por períodos cortos de tiempo.
- No se acueste con el calefactor encendido.
- Siempre desenchufe el calefactor cuando no esté en uso.

¡Recuerde!

1. Usted es experto en sus habilidades y necesidades. Si sabe qué hacer en caso de incendio, puede reducir su riesgo.

2. Instale una alarma de humo en su casa. Pruébela todos los meses. Cámbiela cada 10 años.

3. Practique su plan de escape cada seis meses. Haga los cambios que sean necesarios. Póngalo donde pueda verlo.

4. Aplique la seguridad en su casa. Evite peligros de incendio en casa.

Soluciones de seguridad en caso de incendios para discapacitados de Oklahoma
cuenta con financiamiento del Departamento de Seguridad Nacional y la Subvención de Asistencia para bomberos en la prevención de incendios y seguridad de la Administración de incendios de los Estados Unidos

Para obtener más información

Oklahoma ABLE Tech 1-888-885-5588 (V/TDD) o 405-744-9748 http://okabletech.okstate.edu

Fire Protection Publications 1-800-654-4055 http://www.ifsta.org

Ubicado en Oklahoma State University