

## SEGURIDAD EN EL HOGAR – 2º Entrega

### Consejos prácticos para evitar los accidentes en el hogar.

Continuando con la nota anterior, se presenta a continuación las medidas de prevención de los accidentes más comunes en el hogar.

Cabe destacar que el siguiente listado es enunciativo y no taxativo.

Nº	Accidente
1	Golpes y caídas (esguinces, luxaciones, fracturas)
2	Atrapamientos y sobreesfuerzos
3	Cortes y heridas
4	Intoxicaciones, alergias e irritaciones
5	Electrocuciones
6	Quemaduras
7	Atragantamientos - Asfixia respiratoria
8	Ahogamientos
9	Incendios y explosiones.
10	Lesiones por arma de fuego

#### 1).- Golpes y caídas (esguinces, luxaciones, fracturas)

##### Medidas de Prevención

##### GOLPES

- Mantener el orden y la limpieza en todos los ambientes.
- No dejar armarios y cajones abiertos.
- Procurar que todos los muebles y objetos de decoración tengan el canto redondeado, nunca en arista viva.
- Iluminar adecuadamente todos los ambientes y pasillos de la casa.
- Seleccionar siempre las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo. Evite que los niños jueguen con ellas. Guárdelas en cajas apropiadas.

Tel. 15-6616-3402 y 15-2014-1235 -- Radio: 54\*835\*7638

Email: [carlosvicesanchez@gmail.com](mailto:carlosvicesanchez@gmail.com)

Blogs: [carlosvicesanchez.wordpress.com](http://carlosvicesanchez.wordpress.com) [edificioseguro.wordpress.com](http://edificioseguro.wordpress.com)

- Situar los objetos colgantes de forma estable y a la altura necesaria.
- No colgar objetos sobre la calle (en balcones, barandas, etc.).
- Donde haya niños, colocar un zócalo continuo o reja en la parte inferior de la baranda de la terraza o balcón, para que no caigan objetos al exterior.

### CAÍDAS DE PERSONAS

- **A nivel** (sobre el suelo: producidas al resbalar, tropezar, ser empujado, etc...).
- **A distinto nivel** (desde altura: desde una escalera, desde un piso alto a la calle, estando de pie sobre una silla o una mesa, etc.).
- Mantener el suelo, libre de obstáculos (ropas, juguetes, etc.), sobre todo en las zonas de circulación,
- Evitar que las superficies de los pisos estén mojadas o resbaladizas.
- En el cuarto de baño, instalar una barra y suelo antideslizante en la bañera o ducha.
- Proteja aquellas ventanas que se encuentren a menos de un metro del suelo mediante defensas (barandas, rejas) que impidan la caída de personas.
- Colocar protección en ventanas y balcones.
- Utilizar material antideslizante en las escaleras fijas y barandas.
- Colocar en las escaleras barreras fijas que impidan el acceso no controlado de niños.
- Revisar las barandas y pasamanos de las escaleras para que estén a la altura correcta.
- Evite que los niños se deslicen por las barandas.
- No utilizar escaleras defectuosas ni sillas para acceder a lugares altos.
- No colocar objetos que anulen la protección de la baranda (macetas en el balcón) por reducir su altura de protección.
- Las puertas, ventanas, balcones, que den sobre zonas de riesgo de caída deben disponer de un sistema de bloqueo que impida su abertura a los niños.
- No utilice escaleras de mano defectuosas (travesaños rotos o empalmados, resbaladizos, sin zapatas antideslizantes en su base, etc.); no debe permitirse su uso a los niños y guardarlas en lugares de imposible acceso para aquellos.
- Utilice preferentemente escaleras de mano dobles (de tijeras), para trabajar o alcanzar objetos elevados. No suba hasta que no estén totalmente abiertas y en perfecto equilibrio.

- Revise su escalera de mano antes de usarla.
- No subir a la vez más de una persona en una escalera de mano.
- No utilizar sillas o muebles para alcanzar objetos altos en vez de escaleras apropiadas.
- No subir, ni permitir que los niños suban sobre muebles y permanezcan en ellos de pie.
- No aumentar la altura de una silla o de una mesa colocando sobre ella otro banco o silla con el fin de alcanzar mayor altura.
- No caminar a oscuras, encender la luz antes de entrar en una sala o recinto.

## 2).- Atrapamientos y sobreesfuerzos

### Medidas de Prevención

#### ATRAPAMIENTOS

- Mantener el orden y limpieza en todos los ambientes.
- Comprar aparatos con todos sus elementos móviles protegidos.
- Cuando se realice el desarme o reparación de aparatos móviles (trituradoras, cuchillos eléctricos, ventiladores, etc.) desenchufarlos previamente.
- Cuando existan niños cerca de puertas, ventanas, balcones, etc... VIGILAR que sus manos no se encuentren en las juntas o ejes de cierre.
- Vigilar las manos de los niños ante el peligro de atrapa-miento con cajones, puertas, etc.
- Procurar que los niños no usen los ascensores cuando no vayan acompañados de personas responsables.
- En las cabinas de ascensores, los niños deben situarse lejos de las puertas.

#### SOBRESFUERZOS

- No emplear útiles de limpieza que precisen la realización de movimientos repetitivos de torsión.
- Colocar los objetos en función de su tamaño y peso, situando los más pesados en los estantes o armarios más bajos.
- Para levantar un objeto pesado debe acercarse el mismo al cuerpo, flexionar las rodillas, nunca curvar la espalda y no realizar torsiones de tronco.

Tel. 15-6616-3402 y 15-2014-1235 -- Radio: 54\*835\*7638

Email: [carlosvicesanchez@gmail.com](mailto:carlosvicesanchez@gmail.com)

Blogs: [carlosvicesanchez.wordpress.com](http://carlosvicesanchez.wordpress.com) [edificioseguro.wordpress.com](http://edificioseguro.wordpress.com)

- Cuando un objeto es excesivamente pesado, se aconseja manipularlo en compañía de otra persona o de elementos auxiliares (carros de ruedas).

### 3).- Cortes y heridas

#### Medidas de Prevención

- Poner fuera del alcance de los niños, a los objetos cortantes o punzantes (cuchillos, tijeras, alfileres, navajas, etc.).
- Colocar los cuchillos dentro de una funda protectora.
- Colocar los cuchillos en los cajones con las puntas hacia dentro, y no utilizarlos para otros trabajos (destornillador).
- Guardar las maquinillas de afeitar en un lugar distinto de otros utensilios del cuarto de baño, como peines, cremas, etc.
- Colocar las herramientas manuales dentro de una caja de herramientas.
- Revisar y eliminar platos y vasos rotos o rajados.
- Situar las plantas punzantes en lugares visibles y fuera del alcance de los niños.
- Manejar con precaución los utensilios de cocina, sobre todo los cuchillos.
- Situar los costureros y su contenido fuera del alcance de los niños.

*E-Mail: [carlosvicentesanchez@gmail.com](mailto:carlosvicentesanchez@gmail.com)*  
*Web: [carlosvicentesanchez.wordpress.com](http://carlosvicentesanchez.wordpress.com)*  
*República Argentina*

### 4).- Intoxicaciones, alergias e irritaciones

#### Medidas de Prevención

#### Recomendaciones para evitar intoxicaciones alimentarias

- Cocinar bien carnes, pescados y moluscos.
- Lavar con abundante agua potable las frutas y las verduras que se toman crudas.
- Al cocinar, lavarse siempre las manos con agua y jabón antes de manipular los alimentos, sobre todo después de ir al baño, usar el teléfono o limpiarse la nariz.
- Evitar el contacto de alimentos crudos y cocinados.
- Limpiar bien la cocina, y los elementos utilizados para cocinar.
- No consumir leche cruda no pasteurizada.
- Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y mascotas.
- No interrumpir la cadena de frío en alimentos congelados o refrigerados.

Tel. 15-6616-3402 y 15-2014-1235 -- Radio: 54\*835\*7638

Email: [carlosvicentesanchez@gmail.com](mailto:carlosvicentesanchez@gmail.com)

Blogs: [carlosvicentesanchez.wordpress.com](http://carlosvicentesanchez.wordpress.com) [edificioseguro.wordpress.com](http://edificioseguro.wordpress.com)

- Respetar la fecha de vencimiento.
- Rechazar los alimentos que vienen en envases abombados, oxidados o deteriorados.
- Almacenar la basura en recipientes cerrados y alejarlos de los alimentos destinados al consumo.

#### **Recomendaciones para evitar intoxicaciones con productos químicos.**

- Orden y limpieza.
- Mantener los productos en sus envases originales.
- Guarde los productos químicos en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños (Pinturas, solventes, adhesivos, aceites, combustibles, productos de perfumería y cosmética.)
- Haga lo mismo con las bebidas alcohólicas.
- Lávese bien las manos luego de manipular productos químicos.

#### **NORMAS GENERALES DE PREVENCIÓN**

- Desechar productos innecesarios, caducados o en mal estado.
- No dejarlos al alcance de los niños y guardarlos en lugar seguro.
- Etiquetar debidamente los recipientes.
- No poner productos tóxicos en recipientes utilizados habitualmente para la alimentación y, a ser posible, mantener los productos en sus envases originales.
- Leer y seguir las instrucciones del fabricante, reflejadas en el etiquetado, respecto al uso y almacenamiento del producto.
- No almacenar conjuntamente productos con distinta finalidad de uso, ya que su rotura inadvertida o accidental puede generar que produzcan reacciones exotérmicas y/o tóxicas.
- Mantener en lugar visible el teléfono del Servicio de Emergencias.

#### **NORMAS ESPECÍFICAS DE PREVENCIÓN**

##### **MEDICAMENTOS**

- Los medicamentos deben guardarse en un botiquín.
- No tomar medicinas si no han sido recetadas por el médico.
- Disponer sólo de lo más imprescindible para primeros auxilios.
- No almacenarlos en las mesillas de noche, ni en lugares a los que tengan acceso los niños.

Tel. 15-6616-3402 y 15-2014-1235 -- Radio: 54\*835\*7638

Email: [carlosvicesanchez@gmail.com](mailto:carlosvicesanchez@gmail.com)

Blogs: [carlosvicesanchez.wordpress.com](http://carlosvicesanchez.wordpress.com) [edificioseguro.wordpress.com](http://edificioseguro.wordpress.com)

- Comprobar siempre la fecha de vencimiento.
- Cuando termine un tratamiento médico, no guarde los medicamentos sobrantes, deshágase de ellos o, mejor, entréguelos a su farmacéutico.

#### **PRODUCTOS DE LIMPIEZA**

- No mezclarlos indiscriminadamente, especialmente en el caso de lavandina con vinagre o con productos amoniacales, ya que desprende un gas muy irritante y muy explosivo.
- No mezclar lavandina y detergente. Genera un gas que puede ser mortal en ambientes cerrados.
- Utilizar guantes de protección cuando así lo indique el fabricante del producto.
- Mantener fuera del alcance de los niños.

#### **INSECTICIDAS Y PRODUCTOS DE JARDINERÍA**

- No pulverizarlos sobre alimentos, personas o animales domésticos.
- No permanecer en habitaciones tratadas con insecticida, hasta después de un tiempo prudencial, después de haber realizado una buena ventilación.
- Utilizar guantes, gafas y mascarilla cuando así lo indique el fabricante del producto.
- Mantener fuera del alcance de los niños.

#### **PINTURAS, SOLVENTES Y ADHESIVOS**

- Aplicar con buena ventilación.
- No lavarse las manos con solvente.
- No permanecer en las habitaciones recién pintadas hasta que desaparezca el olor a solvente.
- Deberán estar en recipientes adecuados a su uso, correctamente etiquetados y lejos de focos de calor.
- Utilizar guantes de protección durante su aplicación.
- Mantener fuera del alcance de los niños.

#### **COMBUSTIBLES Y PRODUCTOS DE COMBUSTIÓN**

- No situar calentadores a gas en cuartos de baño, dormitorios ni locales mal ventilados.
- Las estufas no deben emplearse en locales sin ventilación.

<p>Carlos Vicente Sánchez Lic. en Higiene y Seguridad en el Trabajo</p>	<p><b>Certificación de Edificio Seguro</b></p>
	<p><b>Seguridad en el hogar – 2º Entrega</b></p>

- Controlar la buena combustión de las estufas.
  - No mantener el coche en marcha en el interior de garajes mal ventilados.
  - Cerrar la llave de paso al finalizar la utilización del gas, y siempre por la noche.
- Evitar las corrientes de aire sobre la llama, ya que pueden apagarla y seguir saliendo el gas.

### 5).- Electrocuaciones

#### Medidas de Prevención

- Realizar un mantenimiento periódico de la instalación eléctrica (llave diferencial y termomagnética), y que no haya cables pelados.
- Usar enchufes con protección para los niños.
- Ante cualquier reparación o manipulación de la instalación eléctrica desconectar el interruptor general y comprobar la ausencia de tensión.
- No meter ningún producto metálico en los orificios de los enchufes.
- No conectar aparatos que se hayan mojado.
- No usar ni tocar aparatos eléctricos si está descalzo, aun cuando el suelo esté seco.
- No utilizar aparatos eléctricos, principalmente en cuartos de baño o cocinas, con las manos húmedas.
- Advertir del riesgo a otras personas para que no conecten, colgando un cartel de aviso en el mismo interruptor.
- Los aparatos con enchufe con toma de tierra (planchas, secadoras de ropa, lavadoras, etc...) sólo deberán conectarse a bases de enchufes con toma de tierra.

### 6).- Quemaduras

#### Medidas de Prevención

- Colocar protecciones en los objetos calientes y que resultan accesibles.
- No sobrecargar los enchufes eléctricos.
- No fumar en la cama.
- Los mangos de sartenes no deben sobresalir del mueble de la cocina.

Tel. 15-6616-3402 y 15-2014-1235 -- Radio: 54\*835\*7638

Email: [carlosvicentesanchez@gmail.com](mailto:carlosvicentesanchez@gmail.com)

Blogs: [carlosvicentesanchez.wordpress.com](http://carlosvicentesanchez.wordpress.com) [edificioseguro.wordpress.com](http://edificioseguro.wordpress.com)

- Manipular con cuidado productos peligrosos: pirotecnia, ácidos, etc.
- No permitir que los niños manipulen fósforos o encendedores.
- Proteger a los niños de los productos calientes, como leche, aceites, agua.
- Manejar con cuidado el uso de velas.
- Utilizar guantes y gafas de protección al manipular productos cáusticos, para evitar que entren en contacto directo con la piel.
- Evitar las salpicaduras de estos productos y mantener sus envases cerrados.
- Colocar en lo posible protecciones alrededor de aquellos objetos que se encuentran calientes y que resultan por necesidad accesibles.
- Seleccionar y utilizar objetos provistos de elementos de agarre aislantes (mangos, asas, etc.) en buen estado.
- Utilizar guantes o manoplas aislantes para mover objetos calientes.
- Alejar a los niños de la cocina y zona de planchar.
- Evitar salpicaduras, usando cubiertas o tapaderas durante la cocción o la acción de freír.
- Situar los objetos calientes o con llama viva fuera del alcance de los niños.
- Impedir que los niños jueguen con cerillas y mecheros.
- Manipular con cuidado pirotecnia o cartuchos, y no dejarlos al alcance de los niños.
- En la medida de lo posible, los quemadores de la cocina han de situarse lo más alejados posible del borde de las mismas.
- Mantener siempre las asas de ollas y sartenes orientadas hacia el interior.
- Al bañar a los niños, ha de comprobarse la temperatura del agua.

### 7).- Atragantamientos - Asfixia respiratoria

#### Medidas de Prevención

#### ATRAGANTAMIENTOS

- Evitar que los niños de corta edad jueguen o manipulen objetos pequeños o piezas que puedan desmontarse en piezas pequeñas (semillas, botones, monedas, juguetes pequeños).
- Al comer, llevarse a la boca trozos más pequeños de comida y masticarlos lentamente.

Tel. 15-6616-3402 y 15-2014-1235 -- Radio: 54\*835\*7638

Email: [carlosvicesanchez@gmail.com](mailto:carlosvicesanchez@gmail.com)

Blogs: [carlosvicesanchez.wordpress.com](http://carlosvicesanchez.wordpress.com) [edificioseguro.wordpress.com](http://edificioseguro.wordpress.com)



- No hablar con la boca llena, porque la comida puede pasar a las vías respiratorias.

#### **ASFIXIA RESPIRATORIA**

- No instalar calentadores ni estufas de gas en el interior de los baños, ni en el interior de habitaciones mal ventiladas.
- No utilizar cunas con barrotes demasiado distanciados.
- Evitar que los niños jueguen con bolsas de plástico.

No dormir en la misma cama adultos y lactantes.

### **8).- Ahogamientos**

#### **Medidas de Prevención**

- No deje solos a los niños en la bañera.
- Protección por cerramiento perimetral, vallado, separación, acceso difícil, uso de redes, etc. en piscinas, estanques, pozos, cisternas, lavaderos y cursos de agua.
- Vigilar a los niños que circulen cerca de lugares con aguas profundas (ríos, pozos, etc.).
- No dejar recipientes con agua, grandes o pequeños, cerca de los niños (sobre todo menores de año y medio).
- Enseñe a nadar a sus hijos.

### **9).- Incendios y explosiones.**

#### **Medidas de Prevención**

- Orden y limpieza. (Pinturas, solventes, adhesivos, combustibles, aceites, productos de perfumería y cosmética.)
- Cierre la llave de paso de gas.
- Realizar un mantenimiento periódico de las instalaciones eléctricas y de gas.
- Manejar con cuidado el uso de velas.

#### **FÓSFOROS - FUMAR**

- No fumar, pero si lo hace, apague perfectamente las cerillas y colillas de

Tel. 15-6616-3402 y 15-2014-1235 -- Radio: 54\*835\*7638

Email: [carlosvicesanchez@gmail.com](mailto:carlosvicesanchez@gmail.com)

Blogs: [carlosvicesanchez.wordpress.com](http://carlosvicesanchez.wordpress.com) [edificioseguro.wordpress.com](http://edificioseguro.wordpress.com)

cigarrillos.

- Colocar ceniceros adecuados en los lugares oportunos.
- No fumar en la cama.
- No permitir que los niños utilicen o jueguen con fósforos y/o encendedores.

**ELECTRICIDAD**

- La instalación eléctrica debe cumplir las normas de seguridad vigentes, y sólo puede ser realizada y modificada por personal capacitado.
- No sobrecargue los enchufes con demasiados aparatos
- Tener cuidado especialmente con los de mucho consumo y potencia, como: radiadores, lavavajillas, plan-chas, lavadoras, calentadores eléctricos y cocinas eléctricas.
- Evitar la realización de empalmes y tener cuidado en la utilización de alargues y conexiones de enchufes múltiples.
- Sustituir los cables en mal estado (podridos o pelados).

**GAS**

- La instalación de gas debe cumplir las normas de seguridad vigentes, y sólo puede ser realizada y modificada por personal capacitado.
- Cerrar la llave de paso general de gas, cuando se va a dormir o se retira de su hogar.

Telefonos: 15-6616-3402 // 15-2014-1235  
 Radio: 54\*835\*7638  
 E-Mail: [carlosvicesanchez@gmail.com](mailto:carlosvicesanchez@gmail.com)  
 Web: [carlosvicesanchez.wordpress.com](http://carlosvicesanchez.wordpress.com)

**10).- Lesiones por arma de fuego**

**Medidas de Prevención**

- Evite tener armas de fuego en su hogar.
- Si las tiene, manténgalas fuera del alcance de los niños.
- No las guarde cargadas.
- Guarde en lugares separados las municiones y las armas.
- Sea responsable.

**Lic. Carlos Vicente Sánchez**  
**Higiene y Seguridad en el Trabajo**  
**Certificación de Edificio Seguro**

Teléfono: 15-6616-3402 // 15-2014-1235  
Radio: 54\*835\*7638

E-Mail: [carlosvicentesanchez@gmail.com](mailto:carlosvicentesanchez@gmail.com)

Web: [carlosvicentesanchez.wordpress.com](http://carlosvicentesanchez.wordpress.com)  
[edificioseguro.wordpress.com](http://edificioseguro.wordpress.com)

C.A.B.A. – REPÚBLICA ARGENTINA

**Lic. Carlos Vicente Sánchez**  
**Higiene y Seguridad en el Trabajo**

-----  
Teléfonos: 15-6616-3402 // 15-2014-1235  
Radio: 54\*835\*7638

E-Mail: [carlosvicentesanchez@gmail.com](mailto:carlosvicentesanchez@gmail.com)

Web: [carlosvicentesanchez.wordpress.com](http://carlosvicentesanchez.wordpress.com)

 [República Argentina](#)