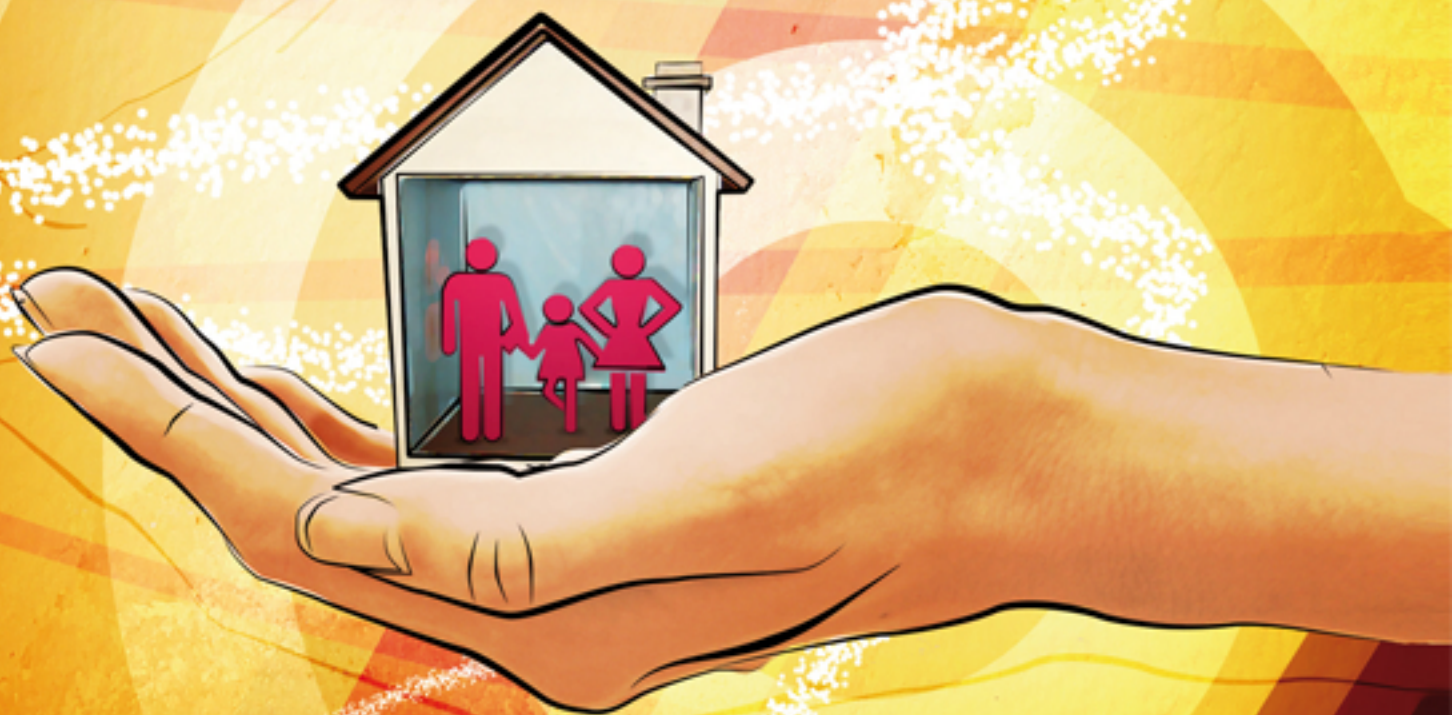


# GUIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS DOMESTICOS



Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales  
CONSEJERÍA DE EMPLEO



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS DOMÉSTICOS



### PRESENTACIÓN INSTITUCIONAL

La Guía de Prevención de Riesgos en el Hogar que tiene en sus manos es un breve y sencillo documento elaborado por el Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales, fruto de la voluntad común de la Junta de Andalucía y los Agentes Sociales CEA, UGT y CCOO configurado en la Estrategia Andaluza de Seguridad y Salud 2010-2014 que aprobó el Consejo de Gobierno el pasado 9 de Febrero.

En este manual se analizan y evalúan las acciones más frecuentes que de manera cotidiana realizamos en nuestro hogar con similar metodología que para un puesto o lugar de trabajo se emplea, de tal manera que de forma sencilla apreciemos los riesgos de accidentes a los que podemos estar expuestos inconscientemente si no seguimos unas pautas y recomendaciones que aquí se detallan, con especial atención hacia aquellos miembros de nuestra familia que por su naturaleza (niños/as y ancianos/as), pueden tener mayor exposición al riesgo.

Aún a pesar de vivir en una sociedad que exalta la audacia y el riesgo como valor social (prácticas deportivas de alto riesgo con gran soporte publicitario y mediático), hemos de ser conscientes que casi un cuarenta por ciento de los accidentes que padecemos se producen durante la realización de actividades domésticas, con consecuencias físicas, psíquicas, afectivas, morales o económicas de difícil evaluación.

Se trata por tanto de crear frente al impulso del riesgo inherente al ser humano, la cultura de la prevención en una dimensión que va más allá de nuestra actividad profesional y que en este caso, la Guía de Prevención de Riesgos en el Hogar espero contribuya a salvaguardar aquello que más queremos, nuestra familia, de padecer algún tipo de accidente precisamente en el lugar que consideramos más seguros están.

Cordialmente,

Manuel Recio Menéndez  
Consejero de Empleo de la Junta de Andalucía  
Septiembre 2010



## 1. PREÁMBULO

## 2. GLOSARIO DE RIESGOS

## 3. CONTENIDOS

### A. EN LA COCINA...

- A.1. Cuando llegues con la compra
- A.2. Si utilizas electrodomésticos con cuchillas
- A.3. Si abres una lata
- A.4. Si rompes un vaso
- A.5. Cuando cocines
- A.6. Cuando cortes con cuchillos
- A.7. Cuando manipules aparatos eléctricos
- A.8. Cuando limpies
- A.9. Otras acciones

### B. EN EL SALÓN COMEDOR

- B.1. Cuando te sientes y te levantes
- B.2. Cuando limpies
- B.3. Cuando diseñes tu salón
- B.4. En tu tiempo de ocio
- B.5. Cuando estés comiendo

### C. EN EL DORMITORIO...

- C.1. Cuando hagas la cama
- C.2. Cuando vas a dormir
- C.3. Cuando almacenes en altillos
- C.4. Cuando elijas el dormitorio

### D. EN EL BAÑO...

- D.1. Cuando realices tu aseo personal
- D.2. En el diseño del aseo

### E. EN LAS ESCALERAS Y ZONAS DE PASO

- E.1. Cuando subas y bajes por las escaleras o ascensor



## F. EN EL JARDÍN

- F.1. Cuando realices tareas de jardinería
- F.2. Uso de piscina

## G. EN EL GARAJE

- G.1. Cuando entres o salgas con un vehículo
- G.2. Si guardas objetos o herramientas

## H. REALIZACIÓN DE TAREAS DOMÉSTICAS

- H.1. Limpieza general
- H.2. Pintura
- H.3. Planchar
- H.4. Utilización de ordenador
- H.5. Bricolaje
- H.6. Si cambias una bombilla
- H.7. Medicinas. Un botiquín seguro

## I. SI CONVIVES CON MAYORES O PERSONAS DEPENDIENTES

## J. SI TIENES HIJOS/AS PEQUEÑOS/AS INTERESA SABER...



## 4. RECUERDA...

# 1 PREÁMBULO

## ¿ES SU HOGAR UN LUGAR SEGURO?

Todos/as pensamos que vivimos en un lugar seguro y que nuestra casa se escapa de todo peligro. Pero lo cierto es que el hogar puede encerrar múltiples riesgos que en la mayoría de los casos pasan inadvertidos.

Cada año, trescientos mil andaluces reciben atención sanitaria, bien por accidentes acaecidos en el hogar, bien durante el desarrollo de actividades de ocio.

Accidentes que, en su mayoría, podrían haberse evitado si se hubieran modificado algunos de nuestros hábitos.

Esta pequeña Guía de Prevención de Riesgos Domésticos nace con la finalidad de mostrar los hábitos más recomendables para que nuestro hogar siga siendo un lugar seguro.

Hábitos que asumir como compromiso de vida, como actitud personal, para asegurar la integridad de nuestras familias, de nuestros seres queridos y hasta de nuestros vecinos.

## 2 GLOSARIO DE RIESGOS

Cada medida preventiva que aparece en esta guía está asociada a alguno de los siguientes iconos:

## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS DOMÉSTICOS



## A. EN LA COCINA

### A.1. CUANDO LLEGUES CON LA COMPRA

- ⚠️ Asegúrate de que la cocina y tus manos estén perfectamente limpias.
- ⚠️ Lava tus manos al menos durante 20 segundos antes y después de tocar los alimentos. Usa agua caliente y jabón.
- ⚠️ Los utensilios de la cocina también deben ser lavados antes y después de tocar los alimentos.
- ⚠️ Al regresar con la compra pon los alimentos en el refrigerador o congelador inmediatamente. Los alimentos fuera del frigorífico dan a los gérmenes la oportunidad de crecer y multiplicarse siendo especialmente sensibles: las carnes frescas, los pescados, los mariscos y los lácteos. Por tanto, los restos de comida que vayan a consumirse posteriormente deben ser guardados en el frigorífico o congelador inmediatamente después de su uso.
- 🔄 Recoge la basura o cualquier objeto que se haya caído al suelo.
- ⚠️ Es importante que observes el estado de los alimentos, así como su envasado y fecha de caducidad. Si están en mal estado o han cumplido la fecha, deséchalos.
- ⚠️ Almacena por separado cada alimento, cuidando de no mezclar cocinado y fresco.





### A.2. CUANDO USES ELECTRODOMÉSTICOS CON CUCHILLAS

☑ Recuerda que ningún pequeño electrodoméstico debe llenarse, vaciarse o limpiarse mientras esté enchufado. Utiliza los elementos auxiliares de seguridad que traen incorporados, protege tus dedos y vigila tus manos.

### A.3. SI ABRES UNA LATA










- ☑ Cuando te dispongas a desencajar la tapa metálica de un envase de conservas, una vez abierto con abrelatas, no debes manipularla con los dedos.
- ☑ Debes de tener precaución con los bordes que quedan en los envases.
- ☑ Cuando vayas a depositar en la bolsa de basura latas de conservas abiertas, introdúcelas con las tapas metálicas hacia dentro.

### A.4. SI ROMPES UN VASO

- ☑ Desecha los vasos y platos de bordes descascarillados.
- ☑ Si se rompe un plato o vaso, utiliza siempre los guantes de plástico o la escoba, y envuelve en papel los restos antes de depositarlos a la basura.




### A.5. CUANDO COCINES


-  Usa recipientes anchos de base amplia, que no se vuelquen fácilmente, con asas y mangos aislantes del calor.
-  No utilices sartenes o cazuelas abolladas, ralladas, oxidadas o mal estañadas.
-  Coloca el mango de la sartén hacia dentro procurando que no sobresalga, para que sea más difícil que se vuelque. Utiliza, a ser posible, las placas interiores.
-  No dejes recipientes vacíos al fuego, ya que algunos desprenden gases tóxicos.
-  Nunca llenes el recipiente u olla que vayas a poner en el fuego por encima de las  $\frac{3}{4}$  partes de su capacidad total.
-  Utiliza guantes o manoplas aislantes para mover objetos calientes o manipularlos en el horno caliente.
-  Al freír, utiliza siempre una tapadera, así evitarás quemaduras causadas por salpicaduras de aceite caliente.
-  Es conveniente que tengas campanas de extracción en buen uso y con filtros limpios para la eliminación de los humos desprendidos al cocinar.
-  Si estás cocinando, apaga el fuego cuando llamen a la puerta o atiendas el teléfono. Nunca dejes la comida sin vigilar mientras cocinas.




## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS DOMÉSTICOS



 No dejes al alcance de los niños recipientes con agua o líquidos calientes.

 Si se produce un fuego en la sartén, lo mejor es mojar un trapo grande de cocina, escurrido muy bien y tapar la sartén. Nunca debes echar agua.

 Apaga la campana extractora ante la posibilidad de que se pueda propagar el fuego.



### A.6. CUANDO CORTES CON CUCHILLOS

- 🕒 Procura tener una iluminación suficiente.
- 🕒 Mantén en buen estado de limpieza y seguridad la lámpara de la cocina.
- 🔪 Si no estás usando el cuchillo, colócalo en un lugar seguro, bien sea un estuche, vaina o cuchillero.
- 🔪 Si dejas un cuchillo en la mesa, el mango nunca debe sobresalir del borde.
- 🔪 Procura tener los cuchillos bien afilados. Si se encuentran en mal estado es probable que tengas que realizar un mayor esfuerzo y corres el peligro de no controlar bien el corte.
- 🔪 Elige el cuchillo adecuado para cada corte.
- 🔪 Procura tener las manos secas y sin residuos grasos para que no te resbalen.
- 🔪 Mantén el cuchillo limpio y libre de sustancias resbaladizas.
- 🔪 El recorrido del corte debe tener la dirección contraria al cuerpo.
- 🔪 Mantén distancias apropiadas para no cortar a otras personas.
- 🔪 Si los cuchillos son muy cortantes lávalos con un cepillo.



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS DOMÉSTICOS



- ❗ Nunca dejes a remojo en agua jabonosa tijeras, cuchillos... porque al meter la mano y sin ver lo que hay dentro, puedes cortarte.
- ❗ No dejes nunca en el escurridor de la vajilla, los cubiertos y otros utensilios cortantes con las hojas o picos hacia fuera.
- ❗ No debes utilizar los cuchillos para otros fines distintos a los suyos (como destornillador, abrelatas o pinchos para el hielo).
- ⚠️ Lava la tabla de cortar los alimentos con agua y jabón antes y después de usarla.
- ⚠️ Si la tabla se ha desgastado y no es fácil limpiarla, no la uses más y compra otra.

### A.7. CUANDO MANIPULES APARATOS ELÉCTRICOS

- ⚡ Evita manipular la instalación eléctrica. En caso de tener que hacerlo por urgencia desconecta previamente el interruptor general y pide ayuda.
- ⚡ Los electrodomésticos de pequeñas dimensiones han de desenchufarse cuando no se estén utilizando.
- ⚡ Nunca desenchufes un aparato tirando del cable.
- ⚡ Si un aparato eléctrico huele mal, se calienta o emite alguna descarga o sensación de cosquilleo debes desconectarlo de inmediato y llevarlo a revisar por un técnico competente.
- ⚡ No uses enchufes múltiples para electrodomésticos de alto consumo (horno, lavadora, lavavajillas, secadora, etc.).
- ⚡ Jamás coloques un recipiente con agua sobre un aparato eléctrico o electrodoméstico.
- ⚡ No manipules aparatos eléctricos con el suelo mojado.
- ⚡ No utilices nunca agua para apagar un fuego eléctrico.

.....

La bombona de butano de repuesto, debes colocarla lejos de cualquier fuente de calor (tampoco la dejes en una terraza soleada).

No sitúes alimentos en polvo (harina, cacao, café molido...) cerca de una fuente de calor: pueden explotar.

.....



### A.8. CUANDO LIMPIES

- El suelo de la cocina debe ser antideslizante y fácil de limpiar.
- Mantén siempre los productos de limpieza en los envases originales y cerrados, fuera del alcance de los niños.
- Fijate bien en los pictogramas de los productos de limpieza. Algunos son corrosivos, irritantes, y se aconseja su uso con guantes de protección. Lee siempre las instrucciones para hacer un uso correcto.
- No mezcles NUNCA lejía y amoníaco, pues desprenden un gas tóxico que puede causar quemaduras, irritación, incluso obstrucción de las vías respiratorias.
- No almacenes ni manipules productos químicos cerca de una fuente de calor. Mantenlos fuera del alcance de los niños.
- Limpia los derrames de aceite o de cualquier otro líquido del suelo para evitar un resbalón.

## RECUERDA : EL TELÉFONO DE EMERGENCIAS ES EL 112

### A.9. OTRAS ACCIONES

Es recomendable disponer de un extintor de polvo ABC o Nieve Carbónica de 1,5 kg y revisarlo anualmente.

No obstruyas los respiraderos de ventilación previstos para airear fugas accidentales de gas.

### B. EN EL SALÓN COMEDOR

#### B.1. CUANDO TE SIENTES Y TE LEVANTES

- ❖ No debemos dejarnos caer sobre el asiento de manera brusca. Para sentarnos, debemos usar los apoyos y, dejarnos caer suavemente.
- ❖ Debemos evitar levantarnos de un salto, sin apoyo alguno. Para levantarnos, primero apoyar las manos en el reposa brazos, borde del asiento, muslos o rodillas; luego, desplazarse hacia el borde anterior del asiento, retrasando ligeramente uno de los pies, que sirve para apoyarnos e impulsarnos.
- ❖ Al recoger algún objeto del suelo, se recomienda no curvar la columna hacia delante, sino más bien agacharse flexionando las rodillas y, manteniendo la espalda recta. Podemos ayudarnos con las manos si hay algún mueble o pared cerca.











#### B.2. CUANDO LIMPIES

- ❖ Mantén el suelo libre de obstáculos, evitarás tropiezos y caídas.
- ❖ Utiliza cera o productos antideslizantes normalizados para abrillantar y limpiar suelos.





### B.3. CUANDO DISEÑES TU SALÓN



-  Las alfombras pueden provocar accidentes de caídas si están mal colocadas o tienen pliegues. Procura que sean uniformes.
-  Coloca topes de apertura en los cajones, y procura que estén siempre cerrados. Así evitarás golpes cuando pases cerca de ellos.
-  No sobrecargues las estanterías y la parte alta de los muebles del salón. Coloca lo más pesado y lo que utilices con mayor frecuencia en niveles inferiores.
-  Si utilizas velas, colócalas lo más alejadas posible de cualquier tejido o material combustible ( sofá, cortinas, etc.). No olvides apagarlas cuando salgas de tu hogar.
-  Los cantos y esquinas de los muebles metálicos o de cristal, deben estar protegidos.
-  Procura dejar suficiente espacio entre los muebles, de forma que no obstaculicen el paso entre los mismos.
-  Las barandillas de las terrazas o balcones deben evitar posibles caídas. Si tienes niños pequeños, debes disponer algún sistema que les impida subirse a ella o introducir alguna parte de su cuerpo que lo atrape.
-  Asegúrate de que las plantas que tienes en tu casa no son tóxicas. Es aconsejable mantenerlas a alturas donde el niño no llegue.





### B.4. EN TU TIEMPO DE OCIO

-  No conectes demasiados aparatos en el mismo enchufe (televisor, videoconsola, reproductor, dvd, calefactor, etc.). Se puede sobrecargar y causar un incendio.
-  Asegúrate de mantener una buena postura y una iluminación que no produzca reflejos en la pantalla. La distancias de seguridad orientativas que se proponen son:

Tamaño de Pantalla	Distancia Óptima de Visionado (m)
20" - 27"	0,75 - 1,50
32" - 37"	1,80 - 2,40
41" - 47"	3,00 - 4,20
>50"	>4

-  Sustituye inmediatamente todo aparato eléctrico que no se encuentre en buen uso.
-  Desecha las clavijas o cables en mal estado. Mantén su buen aislamiento y enróllalos de manera adecuada.

### B.5. CUANDO ESTÉS COMIENDO

-  Procura masticar bien los alimentos para no atragantarte.
-  Ten cuidado con los niños, son muy dados a meterse cualquier cosa en la boca pudiendo resultar muy peligroso.



## C. EN EL DORMITORIO

### C.1. CUANDO HAGAS LA CAMA

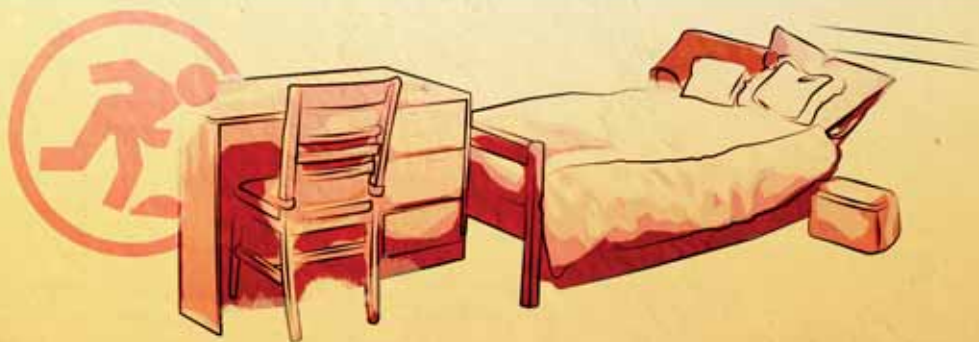
- 🌀 Cuando hagas la cama, cuida tu espalda. Flexiona las rodillas cuando estires las sábanas y colchas y no te inclines hacia delante.
- 🌀 Si la cama está pegada a la pared, sepárala un poco para no tener que forzar la espalda y así poder tener acceso a ambos lados.

### C.2. CUANDO VAS A DORMIR

- 🌀 Evita el uso de camas excesivamente blandas.
- 🌀 Elige la almohada que más se adapte a tus necesidades para que descansen tus músculos. Procura que sea una almohada anatómica para evitar la fatiga matutina.
- 🌀 Para dormir, lo más adecuado es colocar las piernas flexionadas y la almohada entre las rodillas, así mantienes la espalda recta y se corrige la curvatura lumbar. Si duermes boca arriba, coloca una almohada debajo de las rodillas y si duermes boca abajo, bajo el abdomen.
- ☠️ No duermas con estufas encendidas; pueden producir asfixia.
- 🦟 Mantén las ventanas cerradas o emplea mosquiteras finas en las mismas para evitar la presencia de insectos.

### C.3. CUANDO ALMACENES EN ALTILLOS

- 🚫 Cuando necesites guardar o alcanzar algún objeto (mantas, maletas, ropa de temporada, etc.) que se encuentre a una altura elevada en el altillo o en el armario, no utilices sillas, mesas u otros objetos inestables.
- 🚫 Utiliza escaleras especialmente destinadas para el uso doméstico (escaleras de tijera, taburete-escaleras, etc.).
- 🚫 Revisa las escaleras antes de usarlas, comprueba su buen estado y su estabilidad. Sube y baja siempre de frente a la escalera.
- 🚫 No se utilizará la escalera por dos o más personas de forma simultánea.
- 🚫 Evitarás caídas si mantienes el cuerpo en vertical entre los largueros de la escalera.














#### C.4. CUANDO ELIGAS EL DORMITORIO

- 🚶 En las literas o camas elevadas sobre tarimas, coloca barandillas de seguridad a ambos lados, de forma que sobresalgan al menos 16 cms por encima del colchón.
- 🚶 En las literas, comprueba que existe una solidez y ensamblaje entre las camas que las componen, de forma que todo el conjunto quede estable y bien asentado.
- 🚶 La escalera de la litera debe quedar bien fijada y contar con al menos dos escalones.
- 🚶 Comprueba que los cabeceros de las camas, espejos y estanterías, se encuentran fijados a la pared y bien sujetos.
- 🚶 Si la cama estuviera integrada en una estructura con estanterías, no la sobrecargues.
- 🔥 Mantén las estufas alejadas de muebles, cortinas u otros elementos decorativos.

### D. EN EL BAÑO

#### D.1. CUANDO REALICES TU ASEO PERSONAL

-  En el interior de la placa ducha o bañera, utiliza pegatinas antideslizantes.
-  Al salir de la ducha o bañera, es importante que utilices una alfombrilla de baño adecuada, así evitarás resbalones. Mantén secos los suelos, recogiendo inmediatamente el agua y ventilando el cuarto en caso de acumulación de vaho y humedad.
-  Deja la toalla o el albornoz lo más cerca posible de la bañera o ducha, y a la altura conveniente.
-  Sécate inmediatamente después de ducharte o bañarte, y no andes descalzo con los pies mojados.
-  Si entra jabón en tus ojos lávatelos con abundante agua. No te desplaces con los ojos cerrados y los pies mojados.
-  Al secarte el pelo con un secador, no lo hagas descalzo/a. Ten cuidado al colocar el secador cuando te peines, nunca lo dejes dentro del lavabo. Mantenlo lo más alejado posible de cualquier superficie que pueda estar húmeda.
-  No dejes nunca solos/as a los/as niños/as pequeños/as en la bañera.
-  Evita que los/as niños/as jueguen con los grifos. El agua puede salir muy caliente y provocar quemaduras.
-  No mantengas estufas eléctricas en zonas húmedas.



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS DOMÉSTICOS



**⚡** Evita colocar cerca de la bañera o ducha los aparatos eléctricos pequeños (cepillo de dientes eléctrico, plancha de pelo, máquina de afeitar, secador de pelo...) ya que resultan altamente peligrosos.

**⚡** El agua y la electricidad son una combinación peligrosa.

### D.2. EN EL DISEÑO DEL ASEO






**⚡** Los enchufes deben estar instalados lejos de los puntos de agua.

**🚿** Es conveniente instalar en la pared de la bañera o la ducha una barra de sujeción que te permita entrar, salir y desplazarte en el interior con mayor seguridad.



## E. EN LAS ESCALERAS Y LAS ZONAS DE PASO

### E.1. CUANDO SUBAS Y BAJES POR LAS ESCALERAS O ASCENSOR







-  No corras, ni saltes al subir o bajar escaleras. Acostumbra a los más pequeños de tu familia a que bajen las escaleras andando, agarrados al pasamanos y sin alborotar.
-  No almacenes ni coloques obstáculos ni elementos decorativos que dificulten la deambulaci3n.
-  En caso de incendio, nunca uses el ascensor para abandonar la casa.
-  Nunca entres de espaldas al ascensor, ya que te arriesgas a tropezar o caer por el desnivel.
-  Al utilizar el ascensor, no se realizar3n movimientos bruscos ni se colocar3n las manos entre las puertas.









## F. EN EL JARDÍN

### F.1. CUANDO REALICES TAREAS DE JARDINERÍA

-  Para evitar golpes, poda los árboles que tengan ramas bajas, controlando que todas ellas queden por encima de la altura de un adulto.
-  Guarda el cortacésped desenchufado y lejos del alcance de los/as niños/as.
-  Usa correctamente los plaguicidas y mantenlos alejados de los/as niños/as, bien etiquetados, en lugares altos y, si es posible, bajo llave. Utiliza los equipos de protección personal adecuados (gafas, guantes, mascarillas...).
-  Coloca las herramientas de jardinería, tras usarlas, bien ordenadas y en lugar seguro.
-  Si hay pozo, vigila que esté cerrado y, si esto no es posible, que la zona de acceso esté cercada visiblemente.
-  Evita que los/as niños/as jueguen solos/as en el jardín, sobre todo si hay piscinas.

### F.2. USO DE PISCINA

-  Coloca vallas alrededor de la piscina y vigila que estén cerradas.
-  La piscina vacía es un peligro
-  Controla regularmente el nivel de cloro del agua. Puede provocar irritaciones en ojos y piel.
-  No dejes nunca al niño sin vigilancia en una piscina, aunque sea hinchable.



### G. EN EL GARAJE

- Enseña a los/as niños/as que no deben jugar en el garaje ni con los vehículos.
- Mantén el garaje ordenado y convenientemente ventilado.
- Mantén el portón del garaje lubricado y asegúrate de que funciona correctamente.
- Mantén el suelo limpio de manchas de aceite o cualquier otra sustancia que pueda hacerte resbalar.
- Si la puerta es levadiza, asegúrate del correcto funcionamiento de los anclajes para evitar que pueda bajarse fortuitamente.





### G.1. CUANDO ENTRES O SALGAS CON UN VEHÍCULO










- 🚗 Antes de arrancar el vehículo, asegúrate de que no haya nadie cerca, especialmente los/as niños/as.
- 🚗 No permanezcas con el motor en marcha en espacios cerrados o de escasa ventilación.
- 🚗 No dejes el vehículo aparcado con las llaves de encendido puestas.
- 🚗 Coloca el freno de mano y la palanca de cambio en una marcha para evitar que el coche pueda desplazarse.
- 🚗 Cierra las puertas del garaje con precaución y prestando la máxima atención si hay niños/as.

### G.2. SI GUARDAS OBJETOS O HERRAMIENTAS

- 🚧 Fija las estanterías a la pared y manténlas en buen estado.
- 🚧 No coloques objetos pesados en la parte superior de las estanterías.
- 🚧 Guarda las bicicletas de forma que no puedan caerse involuntariamente.

## H. REALIZACIÓN DE TAREAS DOMÉSTICAS

### H.1. LIMPIEZA GENERAL

-  Usa útiles de limpieza adecuados y regulables en altura. Será más fácil mantener la espalda recta y por tanto realizar un menor esfuerzo.
-  Usa ropa y calzado cómodo para limpiar.
-  Realiza pequeños descansos, estirando músculos para evitar fatiga.
-  Varía las tareas a realizar, de forma que impliquen movimientos diferentes.
-  Si has de coger algo muy pesado del suelo, realízalo del modo siguiente: colócate frente al objeto pesado, dobla las rodillas manteniendo siempre la espalda recta y agáchate para coger la carga, ágarra la firmemente y mantenla lo más cerca posible de tu cuerpo. Levántate lentamente y haciendo fuerza con las piernas, nunca con la espalda.
-  Para prevenir alergias limpia adecuadamente las alfombras así como todos los objetos que acumulen polvo, especialmente si están en los dormitorios.
-  Pon fundas antiácaros en almohadas y colchones si hay algún alérgico en tu familia.
-  Igualmente haz una limpieza regular semanal en agua caliente de sábanas y mantas y realiza una limpieza periódica de los sofás.
-  Controla la humedad del ambiente de tu casa.



## H.2. PINTURA

- ☠ No permanezcas en una habitación recién pintada.
- ☠ Ventila suficientemente el espacio recién pintado.
- 🧼 No te laves las manos con disolvente después de pintar.

## H.3. PLANCHAR

- ⚡ Asegúrate de que el cable y el enchufe de la plancha se encuentran en perfecto estado.
- 👁 Vigila la altura de la tabla de planchar; puedes lesionarte si está muy baja. Es recomendable que esté a la altura de la cintura.
- 👉 Para evitar la fatiga, es importante que combines el peso del cuerpo de un pie a otro alternativamente.
- 🔥 Si la plancha está caliente, déjala en un lugar estable y seco en la posición adecuada y alejada de cualquier objeto susceptible de quemarse.
- 🔥 Nunca guardes la plancha caliente.

### H. REALIZACIÓN DE TAREAS DOMÉSTICAS

#### H.4. UTILIZACIÓN DE ORDENADOR

Coloca la parte superior de la pantalla del ordenador ligeramente por debajo (entre  $10^{\circ}$  y  $60^{\circ}$ ) de la línea horizontal de tus ojos. ①

Mantén el ratón lo más cerca posible del teclado. Al apoyar los dedos sobre los botones, la palma de tu mano debería reposar en la parte redonda y alta del ratón y, la muñeca sobre la mesa. ②

Siéntate frente al ordenador con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo (o utiliza reposapiés) y con un ángulo de rodillas y codos de  $90^{\circ}$ . ③

La altura y respaldo de la silla deben ser ajustables. ④

Situa el monitor en paralelo a las ventanas, así se reducen los brillos y reflejos incómodos para la correcta visión de la pantalla y teclado. Es recomendable la luz natural.





### H.5. BRICOLAJE








- ⚡ No utilices una herramienta para otra función distinta a aquella para la que ha sido diseñada.
- 🔧 Cuida tus herramientas, límpialas con frecuencia para evitar que se oxiden, mantenlas afiladas si son de corte, sin holguras y con los mangos en condiciones de uso.
- 👜 No llesves las herramientas en los bolsillos, sobre todo si son cortantes o punzantes.
- 🔧 Cuando no se utilicen las herramientas, guárdalas ordenadas en un lugar previsto a tal fin.

### H.6. SI CAMBIAS UNA BOMBILLA

- 🪜 Hazte con una escalera; no utilices otros muebles para subirte pues puedes caerte más fácilmente de lo que crees.
- 🪜 Verifica que la escalera está bien asentada y completamente abierta si es de tijera.
- ⚡ Comprueba que el interruptor está apagado o ante la duda, desconecta el interruptor general.
- ⚡ Limpia tus manos y sécalas bien.
- ⚡ No hagas la sustitución sin zapatos; busca preferiblemente unos con suela de goma.
- 🪜 Ten a mano todo lo que puedas necesitar y sube y baja de la escalera cuantas veces sea necesario. Tu cuerpo no se alarga aunque lo intentes.

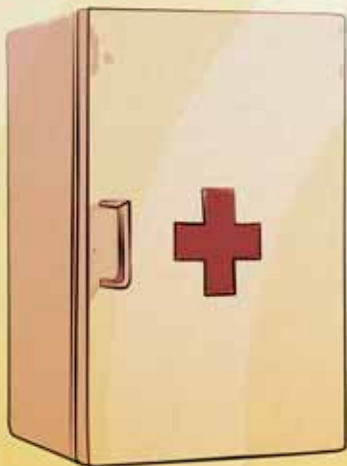


### H.7. MEDICINAS: UN BOTIQUÍN SEGURO

-  No acumules medicamentos en casa, guarda sólo los necesarios.
-  Revisa con frecuencia la fecha de caducidad de las medicinas.
-  Cuando acabes un tratamiento médico deposita las medicinas caducadas en un punto SIGRE, situado en la farmacia más cercana.
-  Elige un lugar seguro para el botiquín preferiblemente bajo llave. Evita que estén al alcance de los/as niños/as.
-  Guarda el botiquín en un lugar fresco y seco. Recuerda que en la cocina y en el baño se producen cambios de temperatura y humedad, resultando poco recomendable. Presévalos de la exposición directa al sol.
-  Guarda siempre el envase original del medicamento y conserva el prospecto, ya que es el documento donde existe la información necesaria para hacer un uso correcto.
-  Si algún miembro de la familia es alérgico/a a algún medicamento, apúntalo de forma visible en el botiquín.



### ¿QUÉ DEBE CONTENER UN BOTIQUÍN?



**Agua oxigenada:** para limpiar y desinfectar heridas y detener hemorragias.

**Antiséptico:** para desinfectar heridas.

**Suero fisiológico:** para lavar heridas y para quemaduras en la piel.

**Analgésicos y antiinflamatorios no esteroideos:** para las sensaciones de dolor .

**Pomada para quemaduras.**

**Vendas, algodón y esparadrapo.**

**Pinzas de acero inoxidable.**

**Tijeras:** para cortar vendas o la ropa si fuera necesario.

**Tiritas de diferentes tamaños:** para heridas y rasguños.


**Gasas y apósitos estériles:** para colocar sobre una zona herida e infectada.


**Linterna pequeña:** para examinar en caso de poca luz a la persona herida, si posee cuerpos extraños en la garganta, etc.


**Termómetro:** para medir la temperatura.



## I. SI CONVIVES CON MAYORES O PERSONAS DEPENDIENTES

 Adecua el domicilio eliminando barreras arquitectónicas y facilitando al cuidador su trabajo.

 La entrada al domicilio debe tener al menos 80 centímetros de ancho para permitir el paso de una silla de ruedas. La puerta debe abrirse hacia fuera ya que, en caso de emergencia, ha de abrirse sin que la silla de ruedas la bloquee.

 Los grifos de lavabos y duchas deben ser automáticos y contar con termostatos adaptados que faciliten el control de la temperatura, existiendo también la posibilidad de instalar sensores laterales que mejoren su uso.

## J. SI TIENES HIJOS/AS PEQUEÑOS/AS INTERESA SABER...

Inculcarles conductas seguras garantiza su protección.

Sitúa los productos de limpieza fuera del alcance de menores.

Coloca protectores de plástico en aquellos enchufes a los que los niños puedan tener acceso.

Guarda los medicamentos en un botiquín adecuado, con cierre seguro y colócalo fuera del alcance de los niños/as de la casa.



## GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS DOMÉSTICOS



Presta especial atención a las terrazas, balcones y/o azoteas que no posean barandillas. Si las hubiera debes disponer algún sistema que les impida subirse a ella o introducir alguna parte de su cuerpo que pueda quedar atrapada.

Coloca rejas en las ventanas, especialmente si están a baja altura.

En las cunas, asegúrate que posean unas barras firmes, sin posibilidad de romperse y, que no quepa la cabeza del bebé entre sus barrotes.

Los bordes de los muebles pueden causar golpes y heridas. Acólchalos o colócalos de forma que no puedan causar daño al pasar cerca de ellos.

No permitas que los/as niños/as suban por escaleras o muebles para alcanzar algo.

No dejes objetos calientes (estufas eléctricas, lámparas, hornos, tostadores de pan, secador o plancha para el pelo, plancha, etc.) al alcance de menores así como mecheros o cualquier fuente de ignición.

Si tienes mascotas, debes prestar especial atención a la higiene y salud de éstas, ya que pueden transmitir enfermedades infecciosas. Lávalas con regularidad, utiliza productos antiparasitarios y llévalas al veterinario periódicamente.

Presta especial atención a los juguetes de tus hijos/as. Deberán ser adecuados a su edad y tener el sello CE que garantiza el cumplimiento de la normativa europea de seguridad.

## EN LA COCINA RECUERDA:

El agua y la electricidad son una combinación peligrosa. Mantén tus manos y el suelo limpios y secos. Nunca descalzo cuando contactes con aparatos conectados a la red.

No manipules pequeños electrodomésticos mientras están enchufados.

Cuando cocines sitúa los mangos hacia el interior. Si fríes utiliza una tapadera, evitarás quemaduras o salpicaduras.

Es conveniente que tengas campanas de extracción en buen uso y con filtros limpios para la eliminación de los humos desprendidos al cocinar.

Cuando cortes con cuchillos, el recorrido del corte debe tener la dirección contraria al cuerpo.

No utilices los cuchillos para otros fines distintos a los suyos.

Mantén siempre los productos de limpieza en los envases originales, con sus etiquetas y cerrados. Fuera del alcance de los/as niños/as.

No mezcles NUNCA lejía y amoníaco, ya que desprenden un gas tóxico que puede causar quemaduras, irritación, incluso obstrucción de las vías respiratorias



No obstruyas los respiraderos de ventilación previstos para airear fugas accidentales de gas.

Verifica que está cerrada la llave de paso del gas cuando salgas de casa.

## EN EL BAÑO RECUERDA:

El agua y la electricidad son una combinación peligrosa. Mantén tus manos y el suelo limpios y secos. Nunca descalzo cuando contactes con aparatos conectados a la red.

Al salir de la ducha o bañera, es importante que utilices una alfombrilla de baño adecuada, así evitarás resbalones. Mantén secos los suelos, recogiendo inmediatamente el agua y ventilando el cuarto en caso de acumulación de vaho y humedad.

Sécate inmediatamente después de ducharte o bañarte, y no andes descalzo con los pies mojados

Si entra jabón en tus ojos lávatelos con abundante agua. No te desplaces con los ojos cerrados y con los pies mojados.

Al secarte el pelo con un secador, no lo hagas descalzo/a. Ten cuidado al colocar el secador cuando te peines, nunca lo dejes dentro del lavabo. Mantenlo lo más alejado posible de cualquier superficie que pueda estar húmeda.

No dejes nunca sólo a los/as niños/as pequeños/as en la bañera.

Evita que los/as niños/as jueguen con los grifos. El agua puede salir muy caliente y provocar quemaduras.

Evita colocar cerca de la bañera o ducha los aparatos eléctricos pequeños (cepillo de dientes eléctrico, plancha de pelo, máquina de afeitar, secador de pelo ...) ya que resultan altamente peligrosos.

PARA TODO TIPO DE  
EMERGENCIAS

llama al

112

