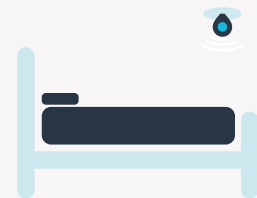


Seguridad en el hogar



Dormitorio

- Tenga un detector de monóxido de carbono y de humo cerca de todos los dormitorios y asegúrese de probarlos y cambiar la pila dos veces al año.
- Nunca fume en la cama ni deje velas encendidas, aunque sea por poco tiempo, en una habitación vacía.



Cuarto de baño

- Ajuste el termostato del calentador del agua a una temperatura no superior a 120 °F para evitar quemaduras.
- Instale barras de apoyo en la ducha y cerca del inodoro para que desplazarse sea más fácil y seguro.
- Coloque alfombras de goma en la bañera para evitar resbalones.
- Si le cuesta entrar y salir de la bañera, o subir y bajar del inodoro, pida a su proveedor que le ayude a conseguir una silla o un banco especiales para la bañera o un asiento elevado para el inodoro.

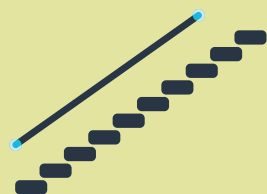
Cómo guardar y tomar los medicamentos:

- Guarde todos los medicamentos en sus envases originales para no mezclarlos.
- Pida a su farmacéutico que ponga etiquetas con letras grandes en sus medicamentos para facilitar la lectura.
- Tome sus medicamentos en una habitación bien iluminada, para poder ver las etiquetas.



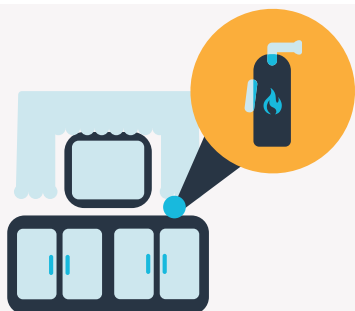
Escaleras

- Asegúrese de que todos los pasillos, escaleras y caminos estén bien iluminados y libres de objetos como libros o zapatos.
- Utilice las barandillas y pasamanos al subir y bajar las escaleras. Nunca coloque alfombras en la parte inferior o superior de las escaleras.



Sala de estar

- Coloque los muebles de modo que haya espacio suficiente para moverse a su alrededor.
- Pegue con cinta adhesiva todas las alfombras al suelo para que no se muevan al pisarlas.
- Lleve el teléfono móvil o inalámbrico para no tener que correr a contestarlo.
- Reemplace los electrodomésticos que tengan cables eléctricos deshilachados o dañados.
- No ponga demasiados cables eléctricos en un mismo enchufe o alargador.
- Asegúrese de que los calefactores estén al menos a tres pies de distancia de cualquier objeto que pueda arder, como cortinas, ropa de cama o muebles. Apague los calefactores cuando salga de la habitación.
- Mantenga siempre las ventanas y puertas cerradas con llave.
- Nunca deje entrar a un desconocido en su casa cuando esté solo.
- Si tiene bastón o andador, utilícelo en todo momento en lugar de agarrarse de las paredes y muebles.



VM0067-0623

Números de emergencia:

- Asistencia de emergencia: **911**
- Asistencia en caso de envenenamiento: **1-800-222-1222**
- Familiar o amigo a quien llamar en caso de emergencia
- Consultorio del proveedor médico
- Línea de prevención del suicidio o riesgo de vida: **988**

Cocina

- Guarde los artículos de uso común en estantes de fácil acceso.
- Tenga un extintor debajo del fregadero.
- No use ropa holgada ni manga larga cuando cocine.
- Nunca trate de calentar la casa con la cocina, el horno o la parrilla, ya que pueden desprender monóxido de carbono, un gas mortal que no se ve ni se huele.