

COVID-19



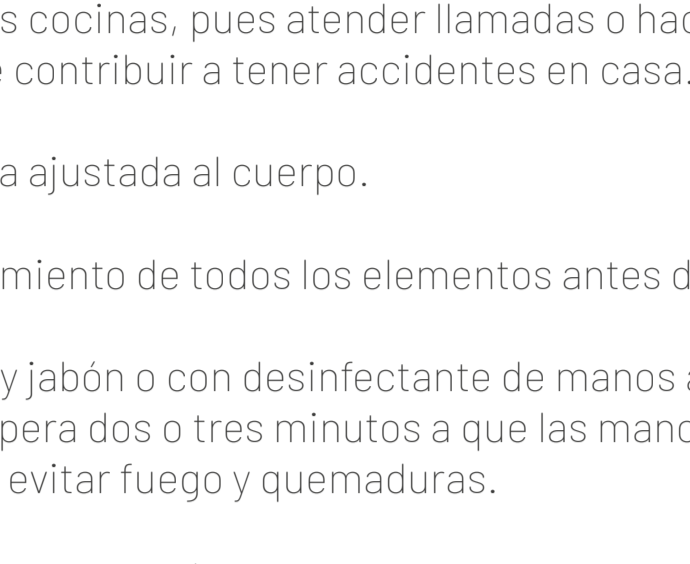
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR

#AsegurateDeHacerTuParte

Ahora que estamos todos en nuestras casas mientras dura la medida de aislamiento nacional, es importante identificar los peligros más comunes que están presentes en nuestros hogares. Cuidarte es nuestra prioridad y por esto, te recomendamos las siguientes acciones preventivas:

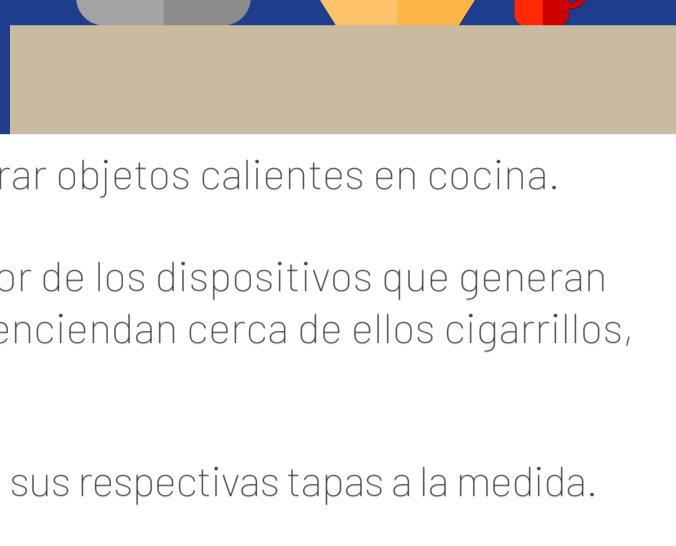
Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón, mínimo por 20 segundos, o con un desinfectante de manos a base de alcohol. En caso de presentar alergias o sensibilidad a estos productos, consulta con la IPS sin necesidad de desplazarte.

EN LA COCINA



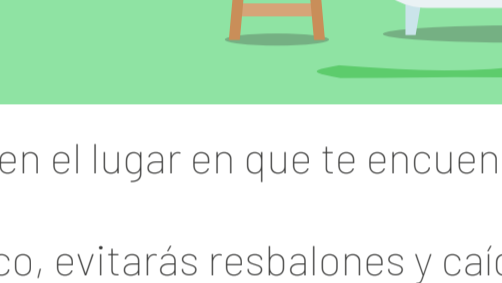
- Garantiza una buena iluminación, aseo y espacio suficiente para la manipulación de elementos y alimentos, despejando pasillos para favorecer la circulación en la cocina.
- Mantén la atención mientras cocinas, pues atender llamadas o hacer otra actividad simultánea puede contribuir a tener accidentes en casa.
- Recoge tu cabello y usa ropa ajustada al cuerpo.
- Revisa el correcto funcionamiento de todos los elementos antes de usarlos.
- Lávate las manos con agua y jabón o con desinfectante de manos a base de alcohol. Si vas a cocinar, espera dos o tres minutos a que las manos estén completamente secas para evitar fuego y quemaduras.
- Aleja de fuentes de ignición y de calor (como tostadores, sandwicheras, estufa, entre otras) elementos como alcohol, gel antibacterial o antiséptico.
- Recuerda que la cocina no es un lugar para que los niños jueguen o entren cuando se esté cocinando algo caliente.

- Usa, en lo posible, los fogones traseros de la estufa. Así evitarás que los niños alcancen las ollas y se quemen.
- Coloca los mangos sartenes, ollas y recipientes hacia el interior, evita quemaduras por derrames.



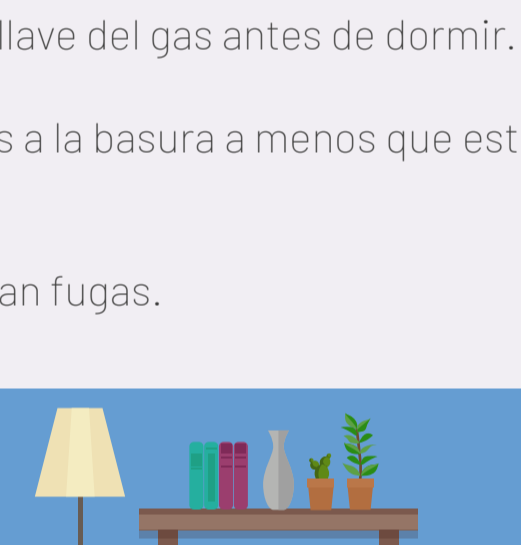
- Utiliza el guante de protección para agarrar objetos calientes en cocina.
- Conserva un ambiente ventilado alrededor de los dispositivos que generan calor o utilizan gas y evita que personas enciendan cerca de ellos cigarrillos, velas u otros similares.
- Mantén tapadas las ollas y los sartenes con sus respectivas tapas a la medida.
- Revisa que la olla a presión cuente con todas sus partes en buen estado, esté completamente limpia y libre de cualquier obstrucción.
- Verifica y regula permanentemente la temperatura de los electrodomésticos mientras los utilizas.
- Al freír alimentos y hervir agua, conserva una distancia suficiente entre el sartén y tu cuerpo.
- Cierra los controles de suministro de gas y desconecta los electrodomésticos que no utilices o después de haberlos usado.

MANEJO DE CUCHILLOS, TENEDORES Y ELEMENTOS MANUALES



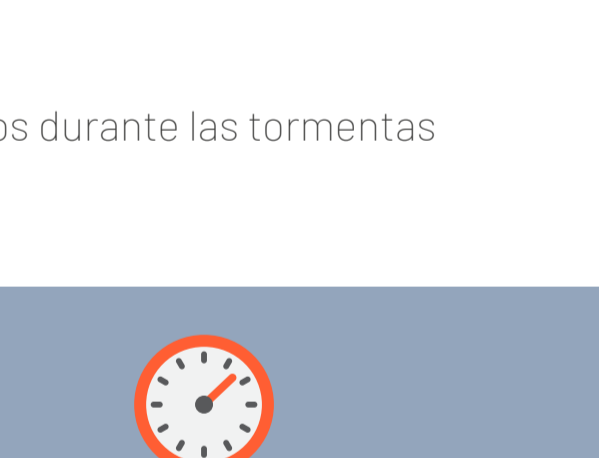
- Cuenta con una superficie de apoyo resistente y horizontal para realizar los cortes, de tal manera que impida el deslizamiento de los alimentos.
- Al utilizar cuchillos y tijeras, realiza siempre movimientos de corte en dirección contraria al cuerpo.
- En lo posible, guarda los utensilios y objetos punzantes o peligrosos (como tijeras y cuchillos) bajo llave. Así evitarás que los niños y los ancianos se lastimen. Usa porta cuchillos si lo tienes.
- Mantén los lados filosos de los elementos y sus puntas en dirección contraria a tu cuerpo al lavarlos y al escurrirlos. Guárdalos tratando que filos y puntas queden hacia adentro.
- Utiliza abrelatas para abrir latas. Abstente de usar otros elementos como cuchillos, tenedores y destornilladores.
- Mantén los cuchillos y elementos cortopunzantes fuera del alcance de los niños.

CAÍDAS Y GOLPES



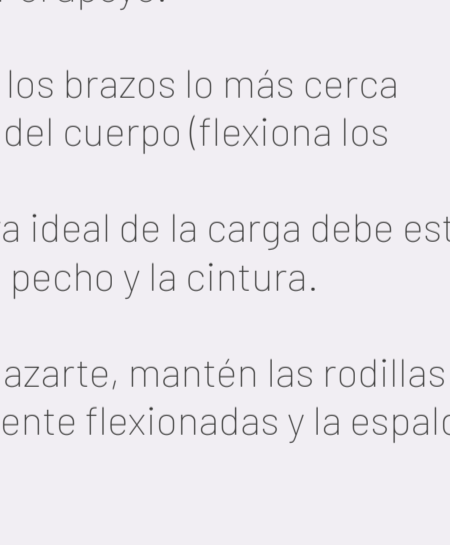
- Mantén una iluminación adecuada en el lugar en que te encuentres.
- Mantén el piso siempre limpio y seco, evitarás resbalones y caídas.
- Utiliza tapete antideslizante en el suelo de la ducha.
- Elimina obstáculos (como juguetes u otros objetos) del suelo y de las escaleras.
- Identifica desniveles o irregularidades en el piso y señáloslos.
- Revisa la estabilidad de barandas en escaleras, balcones y ventanas.
- Cierra todos los cajones y puertas después de retirar algún elemento.
- Coloca los objetos de mayor peso en la parte inferior de las bibliotecas, estanterías o cajones.
- Utilizar la escalera para tomar los elementos que se encuentre fuera del alcance o al hacer el cambio de luminarias.
- Señaliza las vidrieras en los diferentes espacios.

INCENDIOS Y EXPLOSIONES



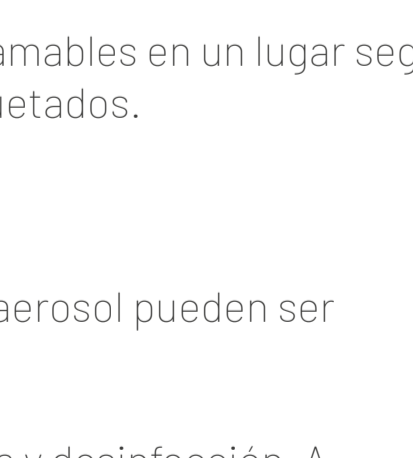
- Verifica que los sensores de humo estén funcionando.
- Asegúrate de mantener un extintor al día.
- Desconecta aparatos electrónicos y cierra la llave del gas antes de dormir.
- Evita dejar velas encendidas o arrojar fósforos a la basura a menos que estén completamente apagados.
- Controla que las instalaciones de gas no tengan fugas.

ELECTRICIDAD



- Identifica el panel eléctrico o tablero de breakers y asegúrate que todos en el hogar lo conozcan.
- Asegúrate que todas las conexiones eléctricas que uses estén en zonas secas y libres de humedad.
- Si un tomacorriente se ha mojado mientras tiene un artefacto conectado, corta la corriente eléctrica en toda la casa (a través de los breakers), realiza el retiro del enchufe y deja que se seque por completo. Seca las zonas húmedas, así como tus manos, cuando puedan entrar en contacto de forma directa o indirecta con la instalación eléctrica. Evita ingerir bebidas o alimentos cerca de los equipos electrónicos y de cómputo.
- Desconecta los dispositivos halando siempre del enchufe y quitándolo de la tomacorriente de forma firme, nunca tirando del cable.
- Usa siempre calzado cuando manipules aparatos eléctricos.
- No sobrecargues los enchufes.
- El uso de adaptadores múltiples, multitomas o extensiones que no garanticen la continuidad del conductor a tierra podrían generar sobrecarga en las conexiones y recalentamiento.
- Retira los equipos defectuosos o que no estén funcionando adecuadamente.
- Desconecta todos los elementos eléctricos durante las tormentas eléctricas.

POSTURA



- Identifica el peso exacto del objeto que debes levantar. Determina si lo puedes hacer solo o si requieres ayuda. Los electrodomésticos y muebles tienen grandes tamaños y pesos, así que, si vas a mover alguno, pide ayuda a otro familiar.

Después de haber verificado que puedes cargar el objeto, ten en cuenta:

- Acércate lo más que puedas al objeto que vas a levantar.
- Con las piernas abiertas, dobla las rodillas, mantén la espalda recta y la cabeza levantada.
- Agarra el objeto con ambas manos desde los dos extremos más lejanos. Mientras más superficie abarques, mayor será tu estabilidad y menor fatiga tendrás.
- Levanta la carga usando la fuerza de las piernas, no la de las manos ni la de la espalda.
- Ponte de pie manteniendo la espalda recta.
- Asegúrate de conocer el camino por el que transitarás. Es muy importante que identifiques y elimines los obstáculos con los que te puedes encontrar. Si necesitas un compañero de guía, no dudes en solicitar el apoyo.
- Mantén los brazos lo más cerca posible del cuerpo (flexiona los codos). La altura ideal de la carga debe estar entre el pecho y la cintura.
- Al desplazarte, mantén las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda recta.
- Si necesitas girar, lo más saludable es que voltees todo tu cuerpo en bloque, evitando torcer la cintura.

- Al tender las camas, asegúrate de flexionar las piernas e introducir las sábanas en los costados. Evita levantar el colchón: recuerda que es pesado y puede ser mucho peso para tu cuerpo.
- Al interactuar con los niños, siéntate y siéntalos en tu regazo. Estarás muy cerca de ellos dedicando tiempo y evitaras levantar peso. También puedes hacer actividades de mesa y/o juegos en el piso.
- Al cambiar los alimentos de las mascotas, flexiona las rodillas. Recuerda proteger tu espalda, la cual debe permanecer siempre erguida.

QUÍMICOS



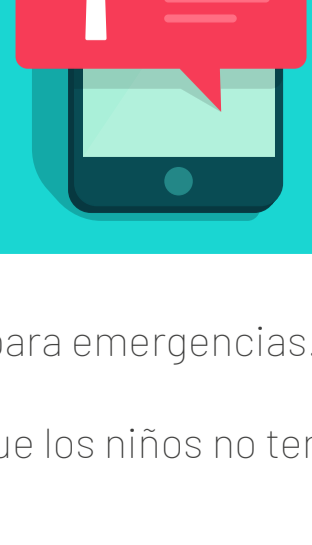
- Almacena los productos químicos, tóxicos e inflamables en un lugar seguro, consérvalos en sus recipientes originales y etiquetados.
- Lee muy bien la etiqueta del fabricante.
- Usa siempre guantes y gafas. Los productos en aerosol pueden ser inflamables.
- Utiliza en forma segura los productos de limpieza y desinfección. A continuación, encontrarás los ingredientes principales que contienen las marcas comerciales más populares:

- **Desinfectantes y blanqueadores:** hipoclorito de sodio diluido (conocido como lejía), peróxido de sodio (especialmente reactivos y corrosivos). Podrían favorecer un incendio.
- **Limpiadores y desinfectantes para piso:** tensoactivos (jabones), alcohol etoxilado y amonios cuaternarios.
- **Desengrasantes multiusos:** ácido sulfónico, hidróxido de sodio, etanolamina y solventes. Son muy corrosivos y reactivos, especialmente con hipoclorito.
- **Detergentes:** tensoactivo sulfónico, isocianurato, silicatos, fosfatos e hidróxido de sodio. Son fuertemente alcalinos y abrasivos.
- **Desincrustantes y limpiahornos:** ácido muriático, hidróxido de sodio e hidróxido de potasio. Son extremadamente corrosivos.
- **Limpiavidrios:** alcohol etílico, alcohol isopropílico y tensoactivo.

Como puedes notar, los productos de limpieza y desinfección para el hogar contienen mezclas con gran variedad de ingredientes activos, químicamente reactivos entre sí. Por favor, ¡no los mezcles! Puedes provocar liberación de calor excesivo, burbujas, salpicaduras o gas tóxico, además que se inactivan.

Si deseas obtener mayor efectividad, usa uno, enjuaga y luego otro. Nunca dos al mismo tiempo.

EN CASO DE EMERGENCIAS



- Ubica en un lugar visible los números importantes para emergencias.
- Mantén un botiquín bien surtido y a la mano, en el que los niños no tengan fácil acceso.
- En caso de emergencia por sustancias químicas, puedes comunicarte con nuestro Centro de Información de Sustancias Químicas, Emergencias y Medio Ambiente (CISTEMA) al teléfono 01 8000 511 414 (opción 1) o realizar consultas a la dirección electrónica: cistema@arlsura.com.co

