

Si hacemos un recorrido por la casa, fijémonos en las zonas que representan más peligro, en las costumbres que pueden ocasionar un accidente doméstico, para tratar de evitar o corregir estas situaciones.

Por eso en todas las estancias de nuestro hogar hemos de considerar:

- Tener un hogar bien ventilado e iluminado. En caso de viviendas oscuras en las que no haya buena luz solar, facilitar la visión y movimientos encendiendo frecuentemente la luz artificial.
- Disponer de accesorios del teléfono fijo o de teléfonos inalámbricos nos evitará carreras cuando suene el teléfono y, además, podremos utilizarlos en cualquier zona de la casa. 
- Evitar tener enchufes sobrecargados, en los que exista la posibilidad de sobrecalentamientos y cortocircuitos. Conviene disponer de modelos de enchufe actualizados, ya que presentan mayor seguridad de uso. 
- Si es necesario utilizar una escalera de mano, mejor que sea la de tijera y subir cuando se esté seguro de que se encuentra totalmente abierta y apoyada en el suelo.
- Tener a mano los teléfonos más usuales para todas las emergencias que podamos necesitar:

112 • 091 • 080 • 092

SERVICIOS PROVINCIALES DE CIUDADANÍA Y DERECHOS SOCIALES (Sección de Consumo)

HUESCA

San Jorge, 65
Tel. 974 247 229

TERUEL

San Vicente de Paúl, 1
Tel. 978 654 026

ZARAGOZA

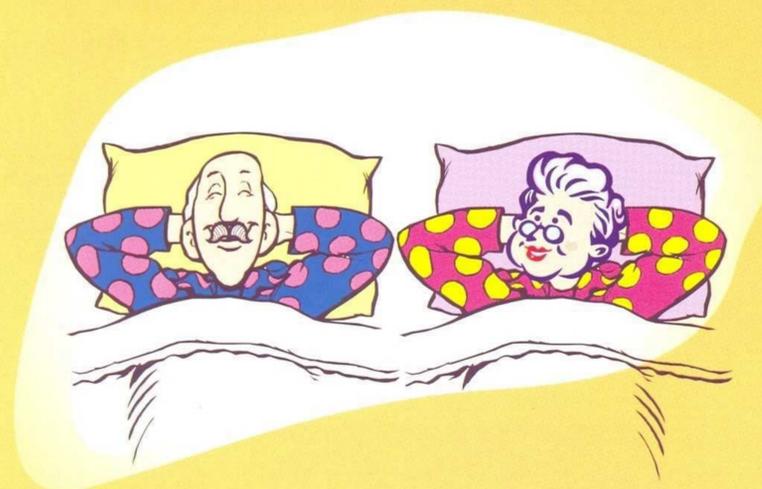
Plaza del Pilar, 3
Tel. 976 715 243 / 976 715 897

DIRECCIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN DE CONSUMIDORES Y USUARIOS

Plaza del Pilar, 3
50003, Zaragoza

ATENCIÓN AL CONSUMIDOR
900 12 13 14

www.aragon.es/consumo



Consejos PARA UN HOGAR SEGURO

 GOBIERNO
DE ARAGON

Todos perdemos agilidad con el paso del tiempo, nuestra capacidad de movimiento se puede ver limitada y nuestra memoria no es la de antes... Ese mismo hogar en el que hemos vivido tantos años puede representar una serie de peligros y cobran importancia unos factores de seguridad que hemos de considerar en el día a día. Por ello, hemos de adaptar nuestra vivienda a nuestras necesidades cotidianas.

La Dirección General de Consumo recomienda una serie de hábitos y consejos para hacer de su casa un lugar más seguro para prevenir situaciones peligrosas y accidentes domésticos.

El dormitorio



Esta habitación debe ser una de las que cuente con mejor ventilación.

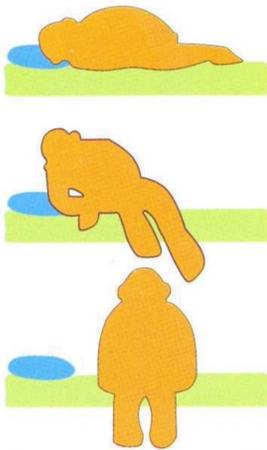
Es recomendable disponer de un interruptor con piloto incorporado, de modo que sirva de orientación en caso de tener que levantarse por la noche.



En el armario, se dispondrán los objetos más necesarios y cotidianos y la ropa, en las estanterías y cajones más bajos y accesibles, de modo que no tengan que

usar ordinariamente escalera, sillas o taburetes.

La mejor forma de levantarse de la cama, es hacerlo muy lentamente, sin brusquedad, sentándose en el borde de la cama y apoyando firmemente los pies en el suelo. De este modo se evitan mareos, tan frecuentes a consecuencia de pasar de una postura horizontal a la vertical en un instante.



En casos de inmovilidad de la persona, sería conveniente colocar también un timbre para aviso a familiares o cuidadores.

La cocina

Tanto si se dispone de Gas Natural, Electricidad o Gas Butano, hay que revisar periódicamente y por las empresas autorizadas, dichas instalaciones.

Tener información a mano sobre la mejor manera de actuar en caso de algún pequeño incendio o quemaduras en la cocina, (por una sartén, olla, derrame de leche, agua, etc.).



Los objetos cortantes (cuchillo, tijeras, rasca-dores, etc.) hay que colocarlos en un lugar aparte del resto de cubiertos o colgarlos al alcance de la mano, no mezclarlos con otros objetos en un mismo cajón, con ello evitaremos cortes innecesarios.



Tener los útiles de cocina de diario en armarios de fácil acceso.

Los productos (de limpieza, alimentos, etc) deben guardarse en su envase original o debidamente identificados, para evitar confusiones.

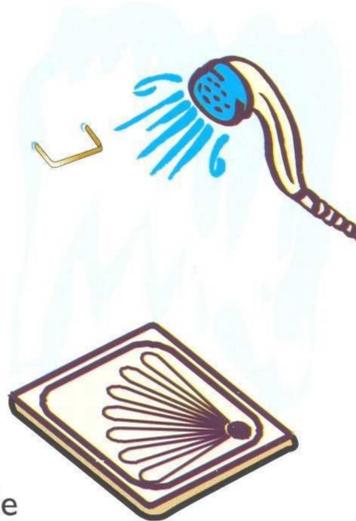
Antes de salir de casa, terminar las faenas de cocina o al acostarse por la noche, asegurarse de que quedan cerradas las llaves de paso del gas y que los fogones de la cocina quedan apagados.



El baño

La ducha o bañera debe adaptarse a las necesidades de cada persona para que su aseo diario sea lo más cómodo posible.

Es preferible la opción de la ducha a la bañera, por su mejor accesibilidad y por no tener que hacer ningún esfuerzo para entrar.



Disponer de utensilios de higiene, como jabones, geles, colonias, talco, etc., de tamaño pequeño y colocados en estanterías o repisas al alcance de la mano.



Asideros en el inodoro, que faciliten la incorporación. También en bañera y ducha.

Alfombrillas antideslizantes tanto dentro como fuera de la bañera y ducha, o, en su defecto, aplicar alguno de los productos que existen en el mercado para tal fin.

Quitar o no colocar cerrojos en la puerta, para no obstaculizar la ayuda en caso de necesidad.

La sala de estar

Elegir asientos con una altura adecuada, con reposabrazos que nos facilitarán el movimiento al sentarnos y levantarnos.



Las alfombras no deben deslizarse sobre el suelo ni tener los bordes levantados; es preferible fijarlas al suelo mediante cualquiera de los diversos sistemas que hay en el mercado.



Colocar las estufas o útiles de calefacción en espacios aislados y seguros, alejados de muebles, productos inflamables, cortinajes, faldas de mesa camilla, tejidos, etc.

Debe tenerse fácil acceso a los objetos, libros, aparatos de música y T.V., a la vez que prescindir de algunos muebles innecesarios, para que permitan el libre y cómodo paso por la sala.

