



MANUAL DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ÁMBITO DOMÉSTICO

“**MM MUTUAMADRILEÑA**”

Hogar



El mejor seguro del hogar es el que no se utiliza nunca.

Por eso, desde el Servicio de Prevención Mancomunado del Grupo Mutua Madrileña le ofrecemos unos breves consejos preventivos para evitar algunos riesgos o reducir la probabilidad de que ocurran en su hogar.



Simbología de consejos preventivos para el hogar

Incendio	Página 6 y 7
Electricidad	Página 8
Gases Inflamables	Página 9 y 10
Fenómenos naturales y atmosféricos	Página 11 y 12
Caídas	Página 13
Monóxido de carbono	Página 14
Cortes y pinchazos	Página 15 y 16
Intoxicación por productos químicos	Página 17 y 18
Robos y atracos	Página 19
Picaduras y mordeduras	Página 20
Intoxicaciones alimentarias	Página 20
Derrames y fugas de agua	Página 21



Tenga en cuenta que los grandes incendios en el hogar casi siempre comienzan siendo pequeños. Siga estos sencillos consejos preventivos y podrá evitarlos en su hogar.

Consejos Preventivos:



- Tenga la precaución de **limpiar periódicamente** la campana extractora de humos de la cocina.



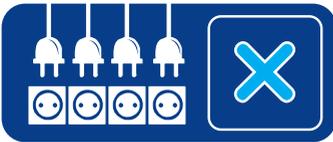
- **Extreme las precauciones** si enciende velas o elementos decorativos con llama.



- Nunca tire colillas a la basura o papelera.



- Nunca fume en la cama o acostado en el sofá.



- **No sobrecargue enchufes**, ni conecte una toma múltiple sobre otra.



- **No almacene productos de limpieza** o químicos en los armarios situados sobre la cocina.



- **Nunca deje calefactores portátiles encendidos** o recién apagados cerca de cortinas, sofás, etc.



- Es conveniente disponer de un extintor portátil en su hogar.

Medidas de Actuación:



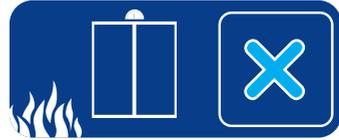
- Si abre la puerta de su hogar y encuentra humo:
 - **Ciérrela** inmediatamente.
 - **Selle** su puerta con papel higiénico mojado y con una toalla húmeda en la rendija inferior.
 - **Déjese ver** por la ventana y espere a ser rescatado.



- Si se incendia una sartén, no intente moverla o apagarla con agua, **simplemente tápela**.



- Si arde un aparato eléctrico, **nunca utilice agua** para extinguir mientras esté conectado.



- Nunca use los ascensores en caso de incendio.

Quemaduras:



- En el caso de que la ropa esté en llamas, se debe **impedir que el accidentado corra**, enrollándolo en una manta o abrigo haciéndolo rodar por el suelo.



- No se debe aplicar ninguna crema o ungüento.



- Acudir a los **servicios de emergencia** para atención médica.



- **Enfriar la quemadura**. Para ello, aplicar abundante agua a una temperatura entre 10 y 20°C, durante 10 ó 15 minutos.



Estamos familiarizados con la utilización de electricidad pero si no seguimos las normas básicas de seguridad, puede convertirse en un potencial enemigo, llegando incluso a ser mortal.

Consejos Preventivos:



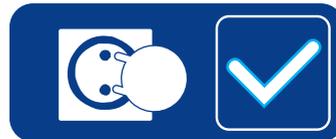
- Disponga de un **interruptor diferencial de alta sensibilidad** (0'030 A).



- **No tire de los cables** para su desconexión.



- **Agua y electricidad deben estar alejadas:** extremar la precaución en el uso de equipos eléctricos en servicios (bañeras, lavabos, etc.). Evite utilizar aparatos eléctricos descalzo o con los pies mojados.



- Si tiene niños, **tape convenientemente cada toma** de tensión.

Medidas de Actuación:



- **Nunca entre en contacto directamente** con la persona accidentada.



- Llame a los servicios públicos de emergencia: **112**.



Muchos hogares utilizan algún gas (butano, propano, gas ciudad o manufacturado, o gas natural) como energía para calefacción o para cocinar, un inadecuado uso, mantenimiento o instalación comporta riesgos de incendio. Observe algunas medidas básicas de prevención.

Consejos Preventivos:



- Mantenga las rejillas de ventilación **libres de obstáculos**. Nunca las tape.



- Cuando se vaya de vacaciones o prevea no estar en su hogar durante varios días **cierre la llave de paso del gas**.



- **Evite corrientes de aire en su cocina**, pueden apagar la llama y, por tanto, provocar un escape de gas.

Medidas de Actuación:

Si al abrir la puerta de su hogar detecta un fuerte olor a gas:



- No encienda interruptores de luces o aparatos eléctricos, linternas, teléfonos, móviles, mecheros, etc. Tampoco llame a los vecinos mediante el timbre (mejor **golpee la puerta**).



- Bajo ningún concepto intente detectar una fuga en su instalación con un mechero o cerilla. **Llame al Servicio Técnico Oficial.**



- **Abra puertas y ventanas** para ventilar la zona.

Fenómenos naturales y atmosféricos



Tormentas, rayos, terremotos, inundaciones, vientos fuertes, etc. son fenómenos imprevisibles pero podemos aplicar medidas de seguridad que minimicen sus efectos sobre las personas.

Consejos Preventivos:



- Ante una situación de pedrisco: baje las persianas, recoja toldos o cualquier otra superficie con riesgo de caída. **Evite**, ante todo, salir al exterior para **recoger objetos personales**.



- En caso de tormenta eléctrica **no se acerque a estructuras metálicas** (verjas, puertas mecanizadas, farolas, muros húmedos, etc.).



- Consulte si su edificio dispone de **pararrayos**.

Medidas de Actuación:

En caso de terremoto:



- Si se encuentra en un lugar seguro, **evite salir al exterior**.



- **Ubíquese bajo estructuras** que le protejan: dintel de las puertas, pilar maestro, etc.

En caso de tormentas y trombas de agua:



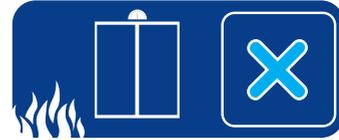
- No use **el teléfono ni la duchas** durante las tormentas.



- Abandone los pisos bajos y **corte la corriente eléctrica.**



- Cierre **puertas y ventanas** ya que las corrientes de aire atraen a los rayos.



- **Evite utilizar el ascensor** en situaciones de emergencia.

En caso de descargas eléctricas:

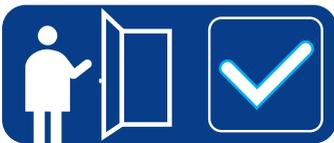


- Desenchufar los electrodomésticos **evita que sean dañados por subidas de tensión.**



- Recuerde **no tocar directamente a un accidentado** por rayo.

En caso de vientos fuertes:



- **Cerrar y asegurar puertas**, persianas, ventanas o toldos.



- **Retirar macetas** y todos aquellos objetos que puedan caer a la calle.



El hecho de ser un riesgo con mucha probabilidad de producirse, no significa que no existan medidas de seguridad para evitarlo.

Consejos Preventivos:



- **Tenga precaución** con los restos de grasa, **suelos mojados**, derrames de líquidos, etc. Limpie cualquier derrame de forma inmediata.



- **Extremar la precaución** en el uso de escaleras manuales.



- Extreme la precaución **en heladas**.



- **Nunca utilice sillas** para alcanzar objetos.



- Si tiene niños en casa **no permita que se acerquen a ventanas** abiertas ni se suban a objetos.



Calderas, braseros, generadores con motores de explosión, etc. pueden desprender monóxido de carbono (CO) por una inadecuada instalación, mantenimiento o uso. El monóxido de carbono desplaza el oxígeno, pero no huele ni tiene color, y tampoco irrita, por lo que podemos intoxicarnos casi sin darnos cuenta.

Consejos Preventivos:



- **Revise periódicamente** el correcto estado de la chimenea.



- Estudie la posibilidad de instalar algún **dispositivo de detección de monóxido de carbono**.

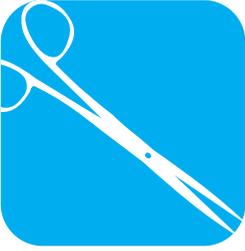
Medidas de Actuación:



- Si al entrar en la sala donde se encuentra la caldera percibe calor, levante el brazo y si la sensación de calor aumenta notablemente **abra ventanas y puertas para airear**.



- **Si encuentra alguien desmayado por efecto de una intoxicación por monóxido de carbono**, impida el acceso al área a más personas, llame al teléfono de emergencias 112 y si es posible, saque a la persona al aire libre.



El uso habitual de elementos cortantes tales como cuchillos, tijeras, abrelatas, etc. y la presencia común de cristal en elementos de decoración y menaje, constituye un riesgo.

Consejos Preventivos:



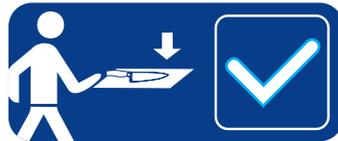
- No deje a los niños **subirse encima de mesas de cristal**.



- El corte se debe realizar **hacia fuera**, no hacia su cuerpo.



- Revise periódicamente **el estado de cuchillos**.



- Use una **tabla estable y lisa** para cortar alimentos, preferentemente de madera.

Medidas de Actuación:



- En caso de rotura de un cristal, debe **recoger, en primer lugar, los fragmentos de mayor tamaño**, aspirando los pequeños posteriormente.



- En caso de corte **procure cortar la hemorragia presionando sobre la zona dañada** y acuda urgentemente a un centro hospitalario.

Procedimiento para casos de amputación total:



- Es fundamental **informar al centro sanitario** al que se va a acudir con el accidentado.

Medidas de Actuación: Hemorragias



- **Compresión directa:** Efectuar presión en el punto de sangrado.



- **Torniquete:** Sólo en caso de que los demás no sean eficaces.



- **Compresión arterial:** Consiste en encontrar la arteria principal del brazo (humeral) o de la pierna (femoral) y detener la circulación sanguínea en esa arteria.



Intoxicación por productos químicos

Medicamentos, productos químicos de limpieza, insecticidas, o restos de materiales de bricolaje, jardinería o pequeñas tareas de reforma, son el origen de un gran porcentaje de accidentes domésticos.

Consejos Preventivos:



- Determine **un lugar específico de almacenamiento** de medicamentos y productos químicos diversos.



- **No utilice el olfato** para determinar el tipo de producto químico.



- **Lávese las manos y la cara** después de cada uso de productos químicos.

Medidas de Actuación:

Ante cualquier intoxicación toxicológica:



- Llame al teléfono del Instituto Nacional de Toxicología: **91 562 04 20**.



- En caso de contacto ocular o cutáneo, **lavar abundantemente los ojos y piel** con agua al menos durante 10 minutos.

Atragantamiento y asfixia en ingestión alimentaria

Adultos.



• Si el accidentado se encuentra **CONSCIENTE**: aplicar **Maniobra de HEIMLICH**:

1. Colocarse detrás, rodeando el tórax de la víctima por debajo de los brazos.
2. Coloque su puño justo debajo del esternón y realice cinco compresiones fuertes hacia arriba y atrás.
3. Esta maniobra se repetirá hasta que se consiga extraer el cuerpo extraño o la víctima quede inconsciente.



• Si el accidentado se encuentra **INCONSCIENTE**:

1. Coloque a la víctima boca arriba.
2. El reanimador se situará de frente, entre las piernas, de cuclillas y colocará el talón de una mano y la otra mano sobre ésta, justo debajo del esternón.
3. Se presiona hacia arriba con toda la fuerza del cuerpo.
4. Después se debe intentar otros cinco golpes entre los omoplatos, colocando a la víctima boca abajo y la cabeza ladeada.

Bebés



1. Situar al bebé sobre el antebrazo, boca abajo.
2. Golpear con la palma de la mano en la espalda, suavemente, entre los omoplatos con ligera inclinación hacia arriba.

Y RECUERDE: Vigile a los niños, no les deje manipular juguetes con piezas muy pequeñas o con objetos desmontables.



Normas básicas de seguridad, que minimicen la probabilidad, siempre existente, de sufrir un robo o atraco.

Consejos Preventivos:



- Disponga de **mirilla en la puerta**, mire antes de abrir la puerta.



- **Cierre siempre con llave** el interior de su hogar (dejando puesta la llave).



- Es aconsejable disponer de algún **medio de seguridad anti-intrusión**: alarma, teléfono de contacto con servicio de vigilancia, etc.

Medidas de actuación:

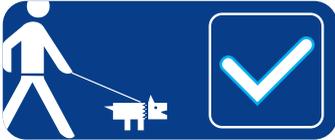


- **IMPORTANTE: No oponga resistencia** física a su atacante. Su vida vale más que cualquier objeto material.



Picaduras y mordeduras

Consejos Preventivos:



- Mantenga a su perro, en todos los casos, **atado con correa de corta longitud**. Usted es el que mejor conoce a su perro: valore la necesidad de ponerle un bozal como medida de precaución.



- Lleve consigo **productos anti-picaduras** para viajes a zonas de riesgo.



Intoxicaciones alimentarias

Consejos Preventivos:



- Conserve en **buen estado los alimentos**.



- Recuerde la importancia de la **limpieza de frutas, verduras y legumbres** previa a su consumo, así como conservarlas independientes de la carne.

Derrames y fugas de agua



Consejos Preventivos:



- Revise periódicamente **el estado de los sumideros.**



- En caso de pérdida de agua **cierre la llave de paso.**

Ya puedes decir

SOY

de la Mutua

Automóvil

Motos

Hogar

Accidentes

Salud

Decesos

Subsidio

Vida

Fondos de Inversión

Planes de Pensiones

“**IMI MUTUAMADRILEÑA**”

902 555 111

www.mutua.es


barcelona
world race