



TOME MEDIDAS ADECUADAS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS E INCENDIOS

Cómo prevenir las caídas



Asegúrese de que haya suficiente iluminación.



Verifique si hay peligros de tropiezos en el hogar.



Utilice tapetes antideslizantes, pasamanos y barras de sujeción o de apoyo.



Utilice zapatos adecuados y dispositivos de movilidad personalizados.

Herramientas de prevención de incendios

Instale detectores de humo y monóxido de carbono que funcionen.



Elabore y practique su plan de escape en caso de incendio.



Seguridad en el hogar para adultos mayores



Utilice un sistema de alerta médica para asegurarse de que reciba ayuda rápidamente.



Coloque un historial médico y una lista de medicamentos en su refrigerador u otra área visible.



Use una lista de verificación de seguridad en el hogar para identificar y reducir riesgos relacionados con incidentes de caídas e incendios en el hogar.

**EN CASO DE EMERGENCIAS QUE PONGAN
EN PELIGRO LA VIDA, LLAME AL 9-1-1**



Por favor, visite el sitio web de OSFM para obtener recursos adicionales, incluyendo las listas de verificación de prevención de incendios y prevención de caídas para garantizar su seguridad en el hogar.



OREGON STATE FIRE MARSHAL
503-934-8228
oregon.gov/osfm
osfmce@osfm.oregon.gov