



Cómo prevenir incendios

LISTA DE VERIFICACIÓN



DETECTORES DE HUMO

Sí ☐ **No** ☐

¿Su hogar tiene detectores de humo que funcionan?

Asegúrese de tener al menos un detector de humo en cada nivel de su hogar, fuera de cada área para dormir (en el pasillo) y en cada dormitorio.

Sí ☐ **No** ☐

¿Usted inspecciona sus detectores de humo?

Inspeccione sus detectores de humo presionando el botón de prueba al menos una vez al mes o de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Sí ☐ **No** ☐

¿Sabe lo que significa si su detector de humo emite un sonido cada 30 a 60 segundos?

Un sonido corto o «chirrido» cada 30 a 60 segundos significa que la batería tiene poca carga. Es posible que deba reemplazar la batería.

Sí ☐ **No** ☐

¿Sus detectores de humo tienen 10 años o más?

Aunque parezcan funcionar correctamente, **reemplace los detectores de humo cada 10 años o según el fabricante** para asegurarse de que sigan siendo efectivos.

Sí ☐ **No** ☐

¿Puede oír el sonido de sus detectores de humo? ¿Puede escucharlos mientras duerme?

Si no puede escucharlos, hay detectores de humo disponibles para personas sordas o con problemas de audición.



ALARMAS DE MONÓXIDO DE CARBONO

Sí ☐ **No** ☐

¿Tiene alarmas de monóxido de carbono en su hogar?

Instale una alarma de monóxido de carbono fuera de cada área para dormir y en cada nivel de su hogar. Inspeccione sus alarmas de monóxido de carbono presionando el botón de prueba al menos una vez al mes o de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Si no puede inspeccionar o alcanzar la alarma de manera segura, pida ayuda.

Sí ☐ **No** ☐

¿Sabe qué hacer si suena la alarma?

Salga inmediatamente al aire libre y llame al 9-1-1. Permanezca afuera hasta que el personal de emergencia le indique que es seguro volver a ingresar a su hogar.

Sí ☐ **No** ☐

¿Sabe qué medidas puede tomar para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono en su hogar?

Inspeccione los electrodomésticos de gas, carbón y leña en busca de fugas y haga que un profesional los repare, asegúrese de que las rejillas de ventilación que conducen al exterior no estén bloqueadas y solo use los generadores y las parrillas al aire libre.



SEGURIDAD ELÉCTRICA

Sí ☐ **No** ☐

¿Usted inspecciona los cables eléctricos de su hogar para saber si están dañados?

Inspeccione los cables eléctricos y reemplace los electrodomésticos con cables dañados, enchufes rotos o conexiones sueltas. No intente repararlos.

Sí ☐ **No** ☐

¿Tiene cables eléctricos colocados debajo de las alfombras?

Los cables pueden dañarse si quedan colocados entre muebles, paredes o puertas. Si tiene cables que pasan por debajo de las alfombras o a través de las puertas, desconéctelos y muévalos a un lugar más seguro.

Sí ☐ **No** ☐

¿Tiene varios cables conectados a tomacorrientes de pared, adaptadores o cables de extensión?

Enchufe solo un cable en cada toma de corriente. Desenchufe los electrodomésticos pequeños cuando no estén en uso.

Notas:



SEGURIDAD EN LA CALEFACCIÓN DEL HOGAR

Calefactor

Sí ☐ No ☐

¿Están sus calefactores a tres pies de distancia de los artículos que puedan quemarse?

Mantenga los artículos que podrían quemarse como papel, basura, muebles, sábanas, cortinas o ropa a tres pies de distancia de todas las superficies calientes.

Sí ☐ No ☐

¿Desenchufe su calefactor antes de acostarse o salir de su hogar?

Debe apagar y desenchufar los calefactores al salir de su hogar o acostarse.

Sí ☐ No ☐

¿Utiliza usted un cable de extensión con el calefactor?

Enchufe los calefactores directamente a los tomacorrientes de pared y nunca a los cables de extensión o a las regletas de enchufes.



Estufa de leña/Chimenea

Sí ☐ No ☐

¿Hace limpiar e inspeccionar anualmente el conducto de humos de su estufa de leña o chimenea?

¿Un proveedor de servicios calificado inspecciona y repara anualmente las chimeneas?

Sí ☐ No ☐

¿Almacena artículos que podrían quemarse (papel, leña y madera) lejos del fuego?

Almacene los artículos que podrían quemarse al menos a tres pies de cualquier fuente de calor.

Sí ☐ No ☐

¿Utiliza una protección para la chimenea?

El uso de una protección o pantalla de chimenea evitará que las brasas calientes se escapen e incendien el área circundante.

Sí ☐ No ☐

¿Desecha las cenizas en un recipiente de metal, al aire libre y lejos de artículos que podrían quemarse?

Coloque las cenizas en recipientes de metal para que se enfríen y manténgalas al exterior del hogar y lejos de objetos que puedan incendiarse. Rocíe las cenizas con agua antes de desecharlas.

Notas:



¿Permanece usted en la cocina al cocinar?

¿Utiliza guantes de cocina para manipular ollas calientes?

¿Sabe cómo apagar el fuego de una olla?

Notas:

4



SEGURIDAD EN LA COCINA, CONTINUACIÓN

Sí ☐ **No** ☐

¿Utiliza un horno de microondas para cocinar o calentar alimentos?

Las escaldaduras son la principal causa de lesiones relacionadas con el uso del microondas. Abra los alimentos cocinados en el microondas lentamente, lejos de su rostro. Deje que los alimentos se enfríen antes de consumirlos. El vapor caliente de los alimentos calentados puede causar quemaduras. Asegúrese de que el microondas esté a una altura segura y de fácil acceso para los usuarios.

Sí ☐ **No** ☐

¿Sabe qué hacer si su ropa se incendia?

Deténgase (no corra) y tírese suavemente al suelo, cúbrase la cara con las manos y rueda sobre sí mismo o de un lado a otro para sofocar las llamas. Si no puede detenerse, tirarse al suelo y rodar, sofoque las llamas con una toalla o una manta. Llame al 9-1-1 y busque ayuda médica de inmediato.

Sí ☐ **No** ☐

¿Utiliza ropa ajustada o de manga corta cuando cocina?

Para evitar que la ropa se incendie al cocinar, use ropa con mangas cortas o arremangadas.

Notas:



SEGURIDAD CON VELAS

Sí ☐ No ☐

¿Usa velas?

Nunca deje las velas encendidas sin vigilancia. Apague las velas antes de salir de una habitación o acostarse. Coloque las velas fuera del alcance de los niños y las mascotas.

Sí ☐ No ☐

¿Sus velas están ubicadas cerca de algún artículo que pueda incendiarse?

Mantenga las velas a tres pies de distancia de artículos que puedan quemarse (ropa, cortinas, muebles, sábanas, tubos de oxígeno en el hogar y cualquier objeto incendiable).

Notas:



SEGURIDAD AL FUMAR

Sí ☐ **No** ☐

¿Fuma usted o alguien en su hogar?

Si fuma, elija fumar al aire libre.

Sí ☐ **No** ☐

¿Alguien en su hogar utiliza oxígeno medicinal?

No es seguro fumar en el hogar, el automóvil o en cualquier lugar donde se use oxígeno. No fume ni tenga ningún tipo de llama abierta donde se utilice oxígeno medicinal. Coloque letreros de «Prohibido fumar, se utiliza oxígeno medicinal» afuera y dentro del hogar de cualquier persona que utilice oxígeno medicinal.

Sí ☐ **No** ☐

¿Fuma a veces en la cama?

Nunca fume cuando esté somnoliento, sintiendo efectos de alcohol/
medicamentos, acostado o en la cama.

Sí ☐ **No** ☐

¿Utiliza ceniceros grandes y profundos sobre una superficie resistente?

Use ceniceros grandes y profundos colocados sobre una superficie dura y resistente para apagar el humo. Siempre moje las colillas y las cenizas de los cigarrillos antes de desecharlos. Mantenga los cigarrillos alejados de las plantas en macetas, el polvo de la corteza y la vegetación, ya que estos materiales pueden quemarse.

Notas:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



OREGON STATE FIRE MARSHAL

503-934-8228

oregon.gov/osfm

osfmce@osfm.oregon.gov



PLAN DE ESCAPE EN CASO DE INCENDIO EN EL HOGAR

Sí ☐ No ☐

¿Conoce dos rutas de escape desde cada habitación y dos salidas de su hogar?

Elabore un plan de escape en caso de incendio y asegúrese de identificar dos formas de salir de cada habitación, así como dos salidas de su hogar. Mantenga despejadas las rutas de escape, sin muebles ni obstáculos. Practique su plan de escape con regularidad.

Sí ☐ No ☐

¿Sabe qué hacer si necesita escapar cuando hay humo?

Si debe escapar cuando hay humo, manténgase agachado: el aire más puro se encuentra cerca del piso. Una vez afuera, no vuelva a entrar a buscar familiares, mascotas u objetos personales. Llame al 9-1-1 desde el teléfono de un vecino o un teléfono celular estando afuera del hogar.

Sí ☐ No ☐

¿Se abren fácilmente sus puertas y ventanas?

Asegúrese de poder abrir todas las puertas y ventanas fácilmente. Las rejas de seguridad deben estar equipadas con dispositivos de apertura rápida. Asegúrese de que los muebles y otros objetos pesados no obstruyan las salidas.

Sí ☐ No ☐

¿Tiene un teléfono en su dormitorio?

Tener un teléfono al lado de su cama es una buena idea en caso de que esté atrapado o necesite refugiarse en el lugar y no pueda salir rápidamente.

Sí ☐ No ☐

¿Usted o alguien de su familia tiene movilidad limitada que necesitaría ayuda para escapar en caso de una emergencia?

Elabore un plan de escape considerando sus habilidades y las de los miembros de su familia. Practique el plan tanto de día como de noche. Informe a todos los integrantes de su hogar, así como a sus vecinos, sobre la asistencia que su familiar podría necesitar en caso de una emergencia. Si es posible, se recomienda que su dormitorio esté ubicado en el primer piso de la vivienda para facilitar una salida rápida.