

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA PERSONAS MAYORES



PREVENCIÓN DE CAIDAS

-  Mantenga las áreas de caminar libres de desorden
-  Asegúrese de que todas las áreas de su hogar tengan iluminación adecuada, especialmente por la noche
-  Tómese su tiempo al levantarse
-  Use esteras antideslizantes en áreas húmedas y limpie los derrames de inmediato
-  Tenga cuidado con las superficies irregulares
-  Use zapatos resistentes que se ajusten bien
-  Haga ejercicio regularmente



[VCFD.ORG/SENIOR-CITIZEN-SAFETY](https://www.vcfhd.org/senior-citizen-safety)

PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

-  Supervise su cocina con cuidado
-  Mantenga los calentadores espaciales al menos a 3 pies de distancia de cualquier cosa inflamable
-  Si fuma, hágalo afuera
-  Planifique cómo escapará de un incendio y practique regularmente
-  Esté preparado para escapar rápidamente manteniendo los artículos que necesitará (gafas, medicamentos, andador, etc.) cerca de usted
-  Instale alarmas de humo en toda su casa, y pruébelas mensualmente
-  En el caso de un incendio en su casa, salga y llame al 911
-  Si su ropa se incendia, DETÉNGASE, TÍRESE y RODELE, o apague las llamas con una manta o toalla