



Fire and Fall Prevention for Older Adults

Each year many older adults die or experience permanent disability after a home fire or fall. Adults, at age 65, are twice as likely to be killed or injured by falls or fires, compared to the population at large. By age 75 that risk increases to three times that of the general population—four times at age 85, according to the National Fire Protection Association (NFPA).

... Tips ...


Prevent Fires:

- .. Install at least one smoke alarm on every level of your home and test them monthly.
- .. Keep yourself, and anything that can burn, at least three feet from space heaters, portable heaters, and woodstoves. Turn off and unplug heaters when you leave your home or go to bed.
- .. Use large, deep ashtrays and wet cigarette butts and ashes before emptying ashtrays. Never smoke when drowsy, lying down, or in bed.
- .. Wear tight-fitting or rolled-up sleeves when cooking. Use oven mitts to handle hot pans and never leave cooking unattended.
- .. “STOP, DROP, and ROLL,” if your clothes catch on fire.
- .. Immerse burns in cool water for 10-15 minutes. If burn is severe, get medical attention. Never put butter or grease on a burn.
- .. Know two ways out of each room, and plan and practice your fire escape. In a fire, get out and stay out. Call 911 after you’ve escaped from your home.

Prevent Falls:

- .. Exercise regularly to build strength and improve balance and coordination.
- .. Keep stairs and walkways clear of tripping hazards.
- .. See an eye specialist once a year.
- .. Improve the lighting in your home. Turn on the lights before using the stairs and install a night-light along the path between the bedroom and bathroom.
- .. Use non-slip mats in the tub or shower.
- .. Use only throw rugs with rubber, nonskid backing.
- .. Install handrails along both sides of the stairs.
- .. Wear sturdy, well-fitted, low-heeled shoes with non-slip soles.
- .. Have a pharmacist review all your medications.





Prevención de Incendios y Caídas para Adultos Mayores

Cada año, muchas personas mayores de edad mueren o experimentan una discapacidad permanente después de un incendio en la casa o una caída. Los adultos, a partir de los 65 años, tienen dos veces más posibilidades de morir o resultar heridos por caídas o incendios, comparados con el resto de la población. A la edad de 75 años, el riesgo aumenta a tres veces el de la población general, cuatro y cuatro veces a la edad de 85 años, de acuerdo con la Asociación Nacional de Protección Contra Incendios (NFPA).

... Consejos ...

Prevención de Incendios:

- .. Instale al menos un detector de humos en cada nivel de su casa y compruébelos mensualmente.
- .. Manténgase a sí mismo y a todo lo que se pueda quemar, al menos a tres pies de los calentadores, calentadores portátiles y estufas de madera. Apague o desconecte los calentadores cuando salga de su casa o se vaya a la cama.
- .. Utilice ceniceros grandes y profundos y moje las colillas de los cigarrillos y cenizas antes de vaciar los ceniceros. No fume nunca cuando esté mareado o acostado o en la cama.
- .. Lleve mangas ajustadas o enrolladas cuando esté cocinando. Utilice guantes de horno para manejar las sartenes calientes y nunca deje sin atender lo que esté cocinando.
- .. “DETÉNGASE, TÍRESE AL SUELO y RUEDE,” si sus ropas se prenden fuego.
- .. Sumerja las quemaduras en agua fría durante 10-15 minutos. Si la quemadura es severa, obtenga atención médica. No ponga nunca mantequilla o grasa en una quemadura.
- .. Conozca dos formas de salir de cada cuarto y planee y practique su escape del fuego. Si hay un incendio, salga y manténgase fuera. Llame al 911 después de que usted haya escapado de su casa.

Prevención de Caídas:

- .. Haga ejercicio de forma regular para incrementar su fortaleza y mejorar su equilibrio y su coordinación.
- .. Mantenga las escaleras y los pasillos limpios de obstáculos con los que pueda tropezar.
- .. Vea a un especialista de la vista una vez al año.
- .. Mejore la iluminación en su hogar. Encienda las luces antes de utilizar las escaleras e instale una luz para por la noche a lo largo del camino entre el dormitorio y el cuarto de baño.
- .. Utilice alfombrillas antideslizantes en la bañera o en la ducha.
- .. Utilice las alfombras normales sólo con alfombrillas de goma antideslizantes por debajo.
- .. Instale barandillas a ambos lados de las escaleras.
- .. Lleve zapatos ajustados, con tacones bajos y suelas antideslizantes.
- .. Haga que un farmacéutico revise todas sus medicaciones.

