

Cómo proteger su salud y su seguridad

Los accidentes son cosas que pasan, y lamentablemente pueden causar daños más duraderos que cualquier enfermedad o dolencia. Lo bueno que es la mayoría de los accidentes se pueden prevenir. Tome medidas ahora para proteger su salud y seguridad en casa, en el trabajo y por el camino.

Manténgase saludable

Estas son algunas sugerencias para ayudarlo a mantenerse saludable:

- Prevenga el contagio de enfermedades. Lávese las manos con jabón antes de las comidas, después de ir al baño, después de tocar una mascota y después de haber salido al aire libre. Tenga relaciones sexuales seguras. Absténgase de compartir artículos para el cuidado personal como afeitadoras.
- Cuando salga, use protector solar para protegerse la piel. Siga las instrucciones del producto sobre la frecuencia con la que debe aplicarlo. Por lo general, debe volver a colocarse el protector solar cada 2 horas cuando esté al aire libre o después de estar en el agua.
- Cepíllese los dientes y use hilo dental todos los días. Vaya al dentista cada 6 meses para hacerse una limpieza dental, o según se lo recomiende su dentista.
- Prepare la comida con prudencia. Mantenga la temperatura de las comidas, sean calientes o frías. Lave las tablas para cortar y las encimeras con agua caliente y detergente. Use toallas desechables en vez de esponjas.

Cómo protegerse en la casa y en el trabajo



Estas sugerencias lo ayudarán:

- Guarde los medicamentos, las sustancias químicas y los objetos afilados fuera del alcance de los niños y de las mascotas.
- Guarde las municiones y las armas descargadas bajo llave. Y en lugares diferentes. Oculte las llaves o las combinaciones. Si alguna persona allegada es propensa a la violencia o sufre depresión grave u otra enfermedad mental, no guarde armas en su casa.

- Instale detectores de humo fuera de la cocina y en los dormitorios. Coloque un detector de humo en cada piso de la casa, incluido el sótano. Pruebe las baterías dos veces al año. Pruebe las alarmas de humo todos los meses. Reemplace las alarmas de humo cada 10 años.
- Instale detectores de monóxido de carbono en el corredor afuera de los dormitorios en cada conjunto de dormitorios de la casa. Evite las áreas escondidas por muebles o por cortinas.
- Rodee las piscinas y tinas de hidromasaje con cercas y compuertas a prueba de niños. No deje nunca solos a los niños.
- Siga siempre las reglas de seguridad del lugar donde trabaja.
- Quite los tapetes y mantenga el piso despejado para reducir el riesgo de caerse en su casa. Use calzado firme con tacones bajos.

Cómo mantenerse seguro cuando viaja

Estos son algunos consejos para mantenerse sano cuando viaje:

- Póngase siempre el cinturón de seguridad. Asegúrese de que los niños de 12 años o menos tengan las sillas o los dispositivos de seguridad adecuados en el asiento de atrás.
- Tenga a disposición bengalas, una linterna, un botiquín de primeros auxilios, una manta y otros artículos para emergencias en su automóvil.
- Póngase un casco cuando monte en bicicleta, ciclomotor eléctrico, monopatín o motocicleta.