

ABC's

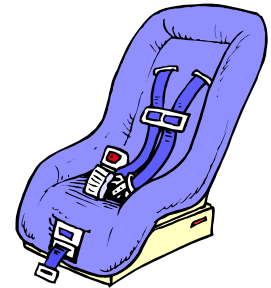
Guía de la Salud

Seguridad

Sabía usted que. . .

La seguridad es importante para la buena salud. Las lesiones son la tercera causa de muerte.

- **Los cinturones de seguridad para auto salvan vidas.** Usando el cinturón de seguridad en su auto usted tiene DOS VECES más probabilidades de salir con vida o de no ser lastimado en un accidente.
- Los niños que pesan menos de 40 libra deben estar sentados en un asiento de seguridad para auto cuando viajan los niños están viajando. Los niños entre las edades de 2 a 4 años deben usar un asiento de seguridad para auto o usar el cinturón de seguridad.
- El asiento de seguridad deben miran así atrás hasta los niños pesan por lo menos 20 libras o llega a la edad de una ano.
- O los recién nacidos deben sentarse en el asiento de seguridad viendo hacia atrás nunca deben ser sentados viendo hacia el frente en donde se encuentra la bolsa de aire de pasajeros.



Sugerencias

Instale **detectores contra incendios** en su casa y revíselos por lo menos dos veces al año (cuando cambia la hora el reloj para el ahorro de luz) y asegúrese que están funcionando.

Guarde **los cerillos y encendedores** fuera del alcance de sus niños y **no fume** en la cama especialmente si tienes sueño.



Use un **casco de protección** cuando se suba en bicicleta para prevenir lesiones en la cabeza.

Prevenga disparos accidentales, guarde siempre sus armas descargadas y con el seguro puesto. Guarde y mantenga bajo llave las balas en un sitio separado.

Un niño pequeño puede ahogarse en unas cuantas pulgadas de agua. **Nunca** deje a los niños pequeños solos en **la tina de baño** vigile a sus niños cuando estén nadando. Si tiene una piscina o alberca asegúrese de colocar una barrera de protección. Aprenda a nadar. No tome bebidas alcohólicas cuando esté nadando o paseando en bote.

Para prevenir caídas resbaladuras ponga alfombras o tapetes.

Para **prevenir el envenenamiento** asegúrese que las medicinas y los productos de limpieza de la casa se guarden fuera del alcance de los niños. Si alguien se traga algo que puede ser venenoso,

llame al 911.

Cambios



- Lleva una lista de **medicamentos** (o las botellas) a cada visita de doctor.
- Para prevenir caídas, instala una **rieles de manos** en su baños si necesita asistencia.
- Antes de encender el auto, póngase el **cinturón de seguridad del auto**. Pida a cada persona en el auto que se abroche el cinturón de seguridad.
- Asegúrese que **los niños y los bebés se sienten en el asiento de seguridad** para niños del auto.
- No **cargué** a su bebé o hijo en los brazos mientras maneja o viaja en el auto.
- Nunca **maneje** si ha **bebido** alcohol, Ni maneje con alguien que ha estado bebiendo.
- Asegúrese que el **detector para incendios** de la casa esté funcionando.
- Evite **fumar** en la cama o cuando está recostado.
- Asegúrese que **las medicinas**, productos **químicos** para la limpieza del hogar, **venenos y armas De fuego** (pistolas) estén guardadas donde los niños no las puedan encontrar. Guarde las balas separadas de las pistolas.
- —ómprese UN **casco de protección** para andar en bicicleta y úselo!

*US Preventivo Servicio Task Forcé recomendación

Departamento de Salud de Texas
1100 West 49th Street
Austin, Texas 78756
www.tdh.state.tx.us

La Oficina de la Enfermedad, y
Herida
512-458-7534
www.tdh.state.tx.us/ppip/index.htm



No. de existencia 10-15T

11/00