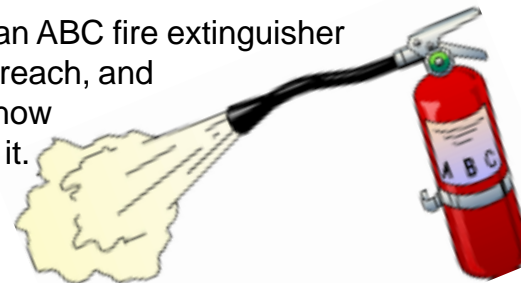




More fires start in the kitchen than any other room in your house. Unattended cooking is the number one cause of kitchen fires. Young children and older adults are at the highest risk for burn injuries.

Kitchen safety tips

- If a pan or skillet catches fire, slide the lid (or a larger pan) over the pan and turn the stove off. Leave the lid on until the pan is cool.
- **NEVER** use water or cooking items such as flour, baking soda, or baking powder to put out a grease fire. Water can splash the grease and spread the fire.
- **NEVER** carry a burning pan to the kitchen sink or outdoors. The contents can spill, burning you and spreading the fire.
- Wear short sleeves or tight fitting sleeves when cooking.
- If your clothing should catch on fire, stop, drop, cover your face with both hands and roll, or use a towel or blanket to smother the flames.
- If an oven fire starts, close the oven door and turn off the heat. Always call the fire department in the event of an oven fire, even if the fire seems to be out.
- Keep an ABC fire extinguisher within reach, and know how to use it.



- Avoid cooking when you have taken medicine that makes you drowsy. Do not cook and drink alcohol at the same time.
- Unattended cooking is the number one cause of cooking fires.
- If you leave the kitchen while cooking, turn off the stove. Use a kitchen timer to remind you when your food is finished.
- Turn pot and pan handles toward the center of the stove. Keep hot pans and dishes away from the edge of the counter or tabletop.
- **PREVENT** electrical cords from dangling over the edges of counters or table and keep them off of stovetop burners.
- Keep stovetop and toaster free from grease, leftover or spilled food.
- Keep napkins, towels, curtains and other flammable items away from heat sources.
- Use only appliances that have the Underwriters Laboratories Inc. (UL) mark or Factory Mutual (FM) approved symbol on the appliance or box.



Microwave cooking

- Use only containers designed for microwave use.
- If a fire starts in the microwave, close the door and unplug the cord.
- Stir food while cooking and allow food to cool for a few minutes when finished to prevent burns.
- When taking the lid off, lift it away from your face to prevent steam burns.



Remember to cool a burn with cool water. Seek medical attention if the burn is serious.



For more information about kitchen safety, call the:

Phoenix Fire Department
Community Involvement
(602) 262-6910



Urban Survival
Life Safety Program

published by Phoenix Fire Department, Urban Services Division
Corporate Communications, Publications Section -- created November 2001
layout by Paula Petersen - translation by Isabel Washchuck

This publication is available in an alternate format or computer diskette. Contact the Phoenix Fire Department, Personnel Control Officer at (602)256-3179 or voice number/TTY (602)495-5555, FAX number (602)534-1374.

Departamento de Bomberos de Phoenix



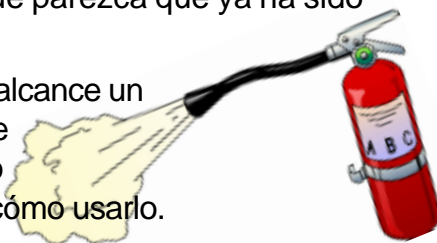
en la cocina

Supervivencia Urbana
Programa de Seguridad para la Vida

La mayoría de los incendios se inician en la cocina más que en cualquier otra habitación de su casa. La causa número uno para los incendios en la cocina es dejar lo que se está cocinando sin atender. Los niños pequeños y los adultos mayores son los que corren el mayor riesgo de sufrir lesiones por quemaduras.

Consejos de Seguridad para su Cocina

- Si una sartén u olla se enciende, deslice la tapa (o una sartén más grande) sobre la sartén y apague la estufa. Déjele la tapa hasta que se enfríe.
- **NUNCA** use agua o ingredientes de cocina como harina, polvo de hornear o bicarbonato para apagar un fuego causado por grasa. Agua puede salpicar la grasa y extender el fuego.
- **NUNCA** lleve una sartén quemándose a la pila o afuera. El contenido se puede regar y quemarlo a usted y extender el fuego.
- Cuando cocina póngase ropa de manga corta o apretada.
- Si sus ropas se le encienden, deténgase, tírese al suelo, cúbrase la cara con ambas manos y rueda, o utilice una toalla o manta para apagar las llamas.
- Si se inicia un fuego en el horno, cierre la puerta y apague el horno. Siempre llame a los bomberos si sucede un incendio en el horno, aunque parezca que ya ha sido apagado.
- Mantenga al alcance un extinguidor de incendios tipo ABC y sepa cómo usarlo.



- Evite cocinar cuando ha tomado medicamentos que lo/la ponen mareado/a. No cocine y consuma alcohol al mismo tiempo.
- El no vigilar lo que está cocinando es la causa número uno de incendios en la cocina.
- Si sale de la cocina cuando está cocinando apague la estufa. Use un reloj marcador para que le recuerde cuando la comida está lista.
- Voltee las agarrederas de las ollas y sartenes hacia el centro de la estufa. Mantenga los sartenes y platos apartados de la orilla del mostrador o mesa.
- **EVITE** que los cordones eléctricos cuelguen de los mostradores o mesa, y manténgalos lejos de los discos de la cocina.
- Mantenga la tostadora y encima de la estufa libre de grasa, sobros o regueros de comida.
- Mantenga servilletas, toallas, cortinas y otros artículos inflamables apartados de las fuentes de calor.
- Use solamente electrodomésticos con etiqueta de aprobación de un laboratorio independiente (como de UL o de Factory Mutual).



Cocinando con el microondas

- Use solamente recipientes diseñados para usar en el microondas.
- Si se inicia un incendio en el microondas cierre la puerta y desenchufe el cordón.
- Revuelva la comida mientras la cocina y déjela que se enfríe por unos minutos cuando termina para evitar quemaduras.
- Cuando le quita la tapa hágalo destapando apartado de su cara para evitar quemaduras.



Recuerde refrescar una quemada con agua fría. Busque atención médica si la quemada es seria.



Para más información sobre seguridad en su cocina, llame al:

Departamento de Bomberos de Phoenix
Envolvimiento con la Comunidad
(602) 262-6910



Una publicación del Departamento de Bomberos de Phoenix, División de Servicios Urbanos. Comunicaciones al Público, Sección de Publicaciones, producido en Noviembre de 2001 layout por Paula Petersen - traducido por Isabel Washchuck