

Phoenix Fire Department



seniors

Fire safety, cooking, smoking, trips and falls are issues of concern for seniors. Here are some safety tips.

Safety Around the Home

- Have a working smoke alarm, check it monthly, change the battery once a year.
- Have a working light outside your door.
- Have emergency information readily available.
- Clearly label all medicines.



In case of fire, plan your escape!

- Know where the exits are.
- Practice getting out safely.
- Call 9-1-1 from a neighbors' house.

If your clothes catch fire

- Stop, drop and roll or smother the fire with a blanket, towel or rug.

Smoking

- Use a large non-tip ashtray; empty ashes often.
- Dampen ashes before emptying into a metal container.

- Do not smoke when using oxygen.
- Do **NOT** smoke in bed.

In the bathroom

- Use non-slip rugs.
- Have grab bars, rubber mats or non-slip strips in your tub and shower.

In the kitchen

- Keep lids nearby when you cook.
- If your pan catches fire, carefully slide a lid on it and turn off the stove.
- Wear clothes with short or close fitting sleeves when cooking.
- If you leave the kitchen while cooking, turn off the stove.



In the bedroom

- Keep floor uncluttered.
- Keep house keys, eye glasses, flashlight, phone next to your bed.
- Do **NOT** smoke in bed.



Practice as if your life depended on it - it does!!

For more information about fire & life safety for seniors, call the

Phoenix Fire Department
Senior Outreach Program
(602) 534-9834



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



adultos mayores

Supervivencia Urbana
Programa de Seguridad para la Vida

Seguridad contra incendios, para cuando cocina, cuando fuma, los tropezones y caídas es asunto que preocupa a los adultos mayores. Aquí les damos algunos consejos sobre seguridad.

Seguridad en su casa

- Tenga una alarma contra el humo que funcione, revísela cada mes y cámbiele las baterías una vez al año.
- Tenga una luz que funcione afuera de su puerta.
- Tenga disponible información sobre emergencias.
- Ponga en todas sus medicinas una etiqueta con instrucciones claras.



Para casos de incendio, planee un escape!

- Sepa dónde están las salidas.
- Practique saliendo a salvo.
- Llame al 9-1-1 desde la casa de un vecino.

Si sus ropas se le encienden

- Deténgase, tírese al piso y ruede, o apague el fuego con una manta, toalla o alfombra.

El fumado

- Use un cenicero grande que no se vuelque; vacíe las cenizas frecuentemente.
- Moje las cenizas antes de vaciarlas a un recipiente de metal.

- No fume cuando usa oxígeno.
- **NO** fume en la cama.

En el baño

- Use alfombras que no deslicen.
- Ponga barras para sostenerse, estera de hule, o tiras anti-deslizantes en su tina y bañera.

En la cocina

- Mantenga las tapas cerca cuando está cocinando.
- Si se le enciende el sartén, con mucho cuidado deslice una tapa sobre el sartén y apague la estufa.
- Vístase con ropa de manga corta o apretada cuando cocina.
- Si sale de la cocina cuando está cocinando apague la estufa.



En la sala

- Use tomacorrientes eléctricos donde sea posible.
- Las extensiones eléctricas se deben de usar en forma temporal y DEBEN de tener la aprobación UL.
- Tenga muebles con patas firmes y seguras – no apoyadas sobre revistas o libros.

En el dormitorio

- Mantenga los pisos libres de estorbos.
- Mantenga las llaves, los anteojos, la linterna o foco y teléfono al lado de su cama.
- **NO** fume en la cama.



Practique como si su vida depende de él - y así lo es!

Para más información sobre seguridad para los adultos mayores, llame al:

Departamento de Bomberos de Phoenix
Programa de Alcance para los Adultos Mayores
(602) 534-9834



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

Esta publicación también está disponible en formatos diferentes, o disco para computadora. Llame al Departamento de Bomberos de Phoenix, Control de Personal al (602)256-3179 o al número TTY (602)495-5555, FAX (602)534-1374.