

## Los Básicos

- › Llame al 911 en caso de emergencia.
- › Supervisar, supervisar, supervisar.
- › Aprenda primeros auxilios básicos.
- › Aprenda / revise la RCP (reanimación cardiopulmonar).
- › Tenga a mano su teléfono y un botiquín de primeros auxilios bien surtido.
- › Lleve consigo epinefrina si alguien tiene una receta para reacciones alérgicas graves.
- › No mueva a una persona que tenga una lesión en la cabeza, el cuello o la espalda. Llame al 911.
- › Las heridas punzantes pueden causar tétanos. Busque atención médica lo antes posible, incluso si la herida no sangra.

## Seguridad del Coche

Las temperaturas dentro de un automóvil, incluso en días nublados o con las ventanas medio abiertas, pueden alcanzar niveles letales en minutos.

- › NUNCA deje a un niño, un adulto vulnerable o una mascota sin vigilancia en un vehículo.
- › Adjunte un recordatorio de “Traiga al bebé” en la manija de la puerta o en el tablero.
- › Cierre su automóvil con llave y ponga la llave fuera del alcance de niños para evitar que los niños entren al automóvil por sí mismos.

El uso correcto y constante de asientos de seguridad y cinturones de seguridad salva vidas. El uso inadecuado es peligroso. Visite [www.pakidstravelsafe.org](http://www.pakidstravelsafe.org) para obtener más información.

- › Nunca use un asiento de seguridad como lugar para dormir para los bebés fuera del automóvil. Los bebés menores de un año deben colocarse boca arriba para dormir.
- › Utilice el asiento de seguridad adecuado para su hijo e instálelo correctamente. Su departamento de policía local puede brindarle asistencia.
- › Nunca utilice un asiento de seguridad usado. Hay asientos de seguridad nuevos y gratuitos disponibles para quienes los necesiten.
- › Póngase el cinturón de seguridad e insista en que los demás también lo hagan.
- › Nunca permita que nadie viaje en la caja de un camión o en cualquier lugar donde no hay un cinturón de seguridad del vehículo.

## A Salvo en el Sol

Los peligros de estar al aire libre al mediodía durante las altas temperaturas incluyen agotamiento por calor, insolación y quemaduras solares.

- › Manténgase a la sombra entre el mediodía y las 4:00 pm.
- › Asegúrese de que todos, especialmente los niños y los adultos vulnerables, beban líquidos en abundancia.
- › Use un sombrero, gafas de sol y ropa que bloqueen los rayos UV y aplique protector solar en la piel expuesta.

## Picaduras de Insectos

Las mordeduras y picaduras de insectos pueden provocar reacciones alérgicas y enfermedades.

- › Mantenga a los niños alejados de las plantas que atraen a las abejas u otros insectos que pican.
- › Cubra las latas y botellas de bebidas abiertas para evitar que entren insectos que pican.

- › Mantenga vacíos los alféizares de las ventanas abiertas.
- › Remueva todos los paneles de vidrio en las puertas contra tormentas y reemplace con pantalla de tela metálica o plexiglás.

## Seguridad Química y del Veneno

Se pueden prevenir las envenenamientos accidentales. Si sospecha de envenenamiento, llame al Centro de Envenenamiento de inmediato al 1-800-222-1222.

- › Ponga pegatinas de “Mr. Yuk” en todos los productos químicos peligrosos. Obtenga una hoja gratis en [www.upmc.com/Services/poison-center](http://www.upmc.com/Services/poison-center).
- › Almacene los productos químicos para el césped y el jardín, como herbicidas, pesticidas y fertilizantes en unidades cerradas o en un lugar de altura que es inaccesible para los niños.
- › Almacene los productos químicos para piscinas lejos del área de la piscina en un lugar seguro.
- › Enseñe a los niños a comer o beber solamente lo que usted les dé en la mesa. Muchas plantas de jardín, flores silvestres y hongos comunes son venenosas.
- › Enseñe a los niños a reconocer y evitar la hiedra venenosa, el roble venenoso y el zumaque venenoso.
- › Si la piel se quema, tiene sarpullido o enrojecimiento debido a la exposición a un veneno potencial, comuníquese inmediatamente con el Centro de Envenenamiento para recibir orientación antes de lavarse.



Edificio de Servicios Humanos  
One (1) Smithfield Street  
Pittsburgh, PA 15222



542 Fourth Avenue  
Pittsburgh, PA 15219

# SEGURIDAD

de Verano

Los días más cálidos y soleados animan a adultos y niños a salir y disfrutar de su entorno. Si sigue algunos consejos sencillos, el verano puede ser divertido y seguro.



- › Mantenga vacías las áreas donde queda agua para que los mosquitos no puedan reproducirse.
- › Use pantalones largos y mangas largas y aplique repelente de mosquitos que contenga DEET en la piel expuesta cuando salga al aire libre.
- › Esté atento a los nidos de insectos que pican alrededor de su hogar. Se eliminan con menos riesgo después del anochecer. Póngase en contacto con un grupo de colmenar local para trasladar a las abejas a un lugar seguro.
- › Manténgase alejado de la hierba alta donde puedan vivir las garrapatas. Cuando llegue a casa, inspeccione todo el cuerpo de cualquier persona que haya estado al aire libre en busca de garrapatas. Investigue la forma correcta de eliminar una garrapata antes de hacerlo.

Para obtener más detalles sobre la seguridad en el verano, visite la página de seguridad en el verano del *National Safety Council*.

<https://www.nsc.org/home-safety/tools-resources/seasonal-safety/summer>

## Seguridad sobre Ruedas

Montar cualquier cosa sobre ruedas, como bicicletas, patinetas, patines en línea, escúteres, motocicletas o vehículos todo terreno, corre el riesgo de sufrir un trauma corporal con consecuencias potencialmente mortales.

- › Utilice siempre un casco cuando conduzca cualquier cosa con ruedas.
- › Conduzca con al menos una otra persona.



- › Conozca el camino / sendero antes de circular por él.
- › Use ropa de alta visibilidad y use luces para llamar la atención si conduce después del anochecer.

Los ATV (vehículos todo terreno) tienen consejos de seguridad específicos.

- › Nunca opere un ATV bajo la influencia de alcohol u otras sustancias que alteren la mente.
- › SIEMPRE use un casco certificado por el Departamento de Transportación, gafas protectoras, camisa de manga larga, pantalones largos, botas por encima del tobillo y guantes.
- › No permita más pasajeros de los que el ATV está diseñado.
- › Nunca conduzca un ATV en un terraplén de moderado a empinado. Podría volcarse y aplastarle.
- › Conduzca solamente por senderos designados y a una velocidad segura. Nunca conduzca por carreteras pavimentadas, excepto para cruzar con precaución.
- › Conduzca el vehículo todo terreno apropiado para su edad.
- › Supervise cuidadosamente a los conductores menores de 16 años. Los vehículos todo terreno no son juguetes.

## Jugar de Forma Segura

Las caídas desde el equipo del patio de recreo, los trampolines y los árboles representan muchas visitas a la sala de emergencias durante todo el verano.

- › Nunca deje a los niños desatendidos en un parque infantil.
- › Párese al alcance de la mano de los niños durante momentos cuando dicen “¡Mira esto!”

- › Permita que solo un niño a la vez esté en un trampolín.
- › Rodear las camas elásticas con redes de seguridad.

La combinación de conductores distraídos y niños preocupados hace que el juego en la calle sea extremadamente peligroso.

- › Supervisar el juego callejero.
- › Instale señales de advertencia o solicite a su municipio que coloque señales de límite de velocidad de 15 mph si no hay otro lugar para jugar.
- › Enseñe a los niños a mirar a ambos lados antes de entrar o cruzar la calle.

Los juegos acuáticos en el patio trasero pueden ser seguros si se siguen algunos consejos.

- › Al colocar un tobogán de agua, asegúrese de que no esté encima de rocas u objetos afilados.
- › Dejar correr una manguera inactiva hasta que pase el agua caliente que contiene.
- › Recuerde a los niños que no deben beber agua de la manguera.

## Fogatas, Parrillas y Fuegos Artificiales

Las quemaduras y otras lesiones pueden quitarle la diversión a una comida al aire libre o una celebración.

- › Nunca deje a un niño sin supervisión alrededor de una fogata.
- › Los fuegos deben mantenerse en círculos de fuego, lejos de la hierba seca o la maleza.
- › Asegúrese de que el fuego se extinga completamente por echar agua en abundancia hasta que cese el chisporroteo.

- › Siempre apague el propano en el tanque después de cada uso de su parrilla.
- › Nunca permita que los niños lancen o se acerquen al lanzamiento de fuegos artificiales.

## Seguridad del Agua

Ahogarse es un asesino instantáneo y silencioso.

- › Supervise constantemente de cerca a los jóvenes que no saben nadar, incluso en piscinas para niños poco profundas.
- › Nunca nade solo.
- › Vacíe TODOS los contenedores de líquido antes de alejarse, incluidos baldes, lavabos y piscinas para niños.
- › Rodee las piscinas y las áreas de spa con una cerca alta que no se pueda escalar y con una puerta de cierre automático.
- › Cierre con llave y pruebe de niños habitaciones y áreas que tengan fuentes de agua.
- › Insista en que los niños y las personas que no saben nadar usen chalecos salvavidas certificados cuando estén en o cerca del agua.
- › Anime a los nadadores a usar chalecos salvavidas cuando naveguen en bote o pesquen, o cuando naden en aguas turbias o en entornos desconocidos.

## Ventanas Abiertas / Puertas de Pantalla

Los traumatismos debidos a caídas de ventanas abiertas con o sin pantalla y las laceraciones por el vidrio roto se pueden prevenir.

- › Mantenga los muebles, y cualquier otra cosa a la que se pueda trepar, lejos de las ventanas que abra, incluso si tienen pantallas.