

Preguntas frecuentes sobre la seguridad del paciente de TFP

Lavarse las manos

Usted puede ayudarse a sí mismo y a sus seres queridos a mantenerse saludables lavándose las manos con frecuencia, especialmente durante estos momentos clave en los que es probable que contraiga y propague gérmenes:

- Antes, durante y después de preparar los alimentos.
- Antes de ingerir alimentos.
- Antes y después de cuidar a alguien en casa que está enfermo con vómitos o diarrea.
- Antes y después de tratar un corte o herida.
- Después de ir al baño.
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar un animal, alimento para animales o desechos de animales.
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.

Siga cinco pasos para lavarse las manos de la manera correcta

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y a través de toda una comunidad, desde su hogar y lugar de trabajo hasta las guarderías y hospitales.

Siga estos cinco pasos cada vez:

1. **Mójese** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplique jabón.
2. **Enjabona** tus manos frotándolas con el jabón. Enjabona el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. **Frótese** las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesitas un temporizador? Tararea la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin dos veces.
4. **Enjuáguese** bien las manos con agua corriente limpia.
5. **Séquese** las manos con una toalla limpia o séquelas al aire.

Use desinfectante de manos cuando no pueda usar agua y jabón

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de deshacerse de los gérmenes en la mayoría de las situaciones. Si no dispone de agua y jabón, puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol. Puede saber si el desinfectante contiene al menos un 60 % de alcohol mirando la etiqueta del producto.

Los desinfectantes pueden reducir rápidamente la cantidad de gérmenes en las manos en muchas situaciones. **Sin embargo,**

- Los desinfectantes no eliminan todo tipo de gérmenes.
- Es posible que los desinfectantes de manos no sean tan efectivos cuando las manos están visiblemente sucias o grasientas.
- Es posible que los desinfectantes de manos no eliminen los productos químicos nocivos de las manos, como los pesticidas y los metales pesados.

Cómo usar el desinfectante de manos:

- Aplique el producto en gel en la palma de una mano (lea la etiqueta para saber la cantidad correcta).
- Frótese las manos.
- Frote el gel sobre todas las superficies de sus manos y dedos hasta que sus manos estén secas. Esto debería tomar alrededor de 20 segundos.

Información de seguridad en el hogar

Estas son algunas pautas útiles para ayudarlo a vigilar cuidadosamente su hogar y mantener hábitos seguros. La forma segura es siempre la forma correcta de hacer las cosas. Los atajos pueden doler. Corrija las condiciones inseguras antes de que causen un accidente. Asume la responsabilidad. Mantenga su hogar seguro. Tenga a mano los números de teléfono de emergencia.

Medicación

- Si hay niños en casa, guarde los medicamentos y los venenos en recipientes a prueba de niños y fuera de su alcance.
- Todos los medicamentos deben estar etiquetados claramente y dejarse en sus envases originales.
- No dé ni tome medicamentos que le hayan sido recetados a otras personas.
- Cuando tome o administre medicamentos, lea la etiqueta y mida las dosis cuidadosamente.
- Conozca los efectos secundarios del medicamento que está tomando.
- No deseche los medicamentos vencidos tirándolos por el lavabo o tirándolos por el inodoro.

Resbalones y/o Caídas

Los resbalones y caídas son los accidentes más comunes y, a menudo, los más graves en el hogar. Estas son algunas cosas que puede hacer para prevenirlos en su hogar.

- Organice los muebles para evitar una carrera de obstáculos.
- Instale pasamanos en todas las escaleras, duchas, bañeras e inodoros.
- Mantenga las escaleras despejadas y bien iluminadas.
- Coloque alfombras o rejillas de goma en las duchas y bañeras.
- Use bancos de baño o sillas de ducha si tiene debilidad muscular, dificultad para respirar o mareos.
- Limpie inmediatamente toda el agua, aceite o grasa derramados.

- Recoja y mantenga las sorpresas fuera de sus pies, incluidos los cables eléctricos y las alfombras.
- Mantenga los cajones y armarios cerrados.
- Instala una buena iluminación.

Elementos de movilidad

Al usar elementos de movilidad para desplazarse, como bastones, andadores, sillas de ruedas o muletas, debe tener especial cuidado para evitar resbalones y caídas.

- Tenga mucho cuidado para evitar el uso de andadores, bastones o muletas en superficies resbaladizas o mojadas.
- Coloque siempre las sillas de ruedas o los andadores sentados en la posición de bloqueo cuando esté de pie o antes de sentarse.
- Use zapatos cuando use estos artículos y trate de evitar obstáculos en su camino y superficies blandas e irregulares.

Levantamiento

Si es demasiado grande, demasiado pesado o demasiado incómodo para moverlo solo, OBTENGA AYUDA. Estas son algunas cosas que puede hacer para prevenir el dolor o las lesiones en la parte baja de la espalda:

- Párese cerca de la carga con los pies separados para mantener un buen equilibrio.
- Doble las rodillas y "ponte a horcajadas" sobre la carga.
- Mantenga la espalda lo más recta posible mientras levanta y transporta la carga.
- Evite torcer el cuerpo cuando lleve una carga.
- Planifique con anticipación, despeje su camino.

Accidentes Eléctricos

Esté atento a las señales de advertencia tempranas; sobrecalentamiento, olor a quemado o chispas. Desenchufe el electrodoméstico y haga que lo revisen de inmediato. Estas son algunas cosas que puede hacer para prevenir accidentes eléctricos:

- Mantenga los cables y aparatos eléctricos alejados de agua o fugas.
- No enchufe los cables debajo de las alfombras, a través de las puertas o cerca de calentadores. Revise los cables para ver si están dañados antes de usarlos.
- Los cables de extensión deben tener un cable lo suficientemente grande para electrodomésticos más grandes.
- Si tiene un tomacorriente o cable roto, repárelo de inmediato.
- Utilice un enchufe de 3 hilos con conexión a tierra para evitar descargas eléctricas en caso de falla eléctrica.
- No sobrecargue los tomacorrientes con demasiados enchufes.
- Utilice adaptadores de tres clavijas cuando sea necesario.

¿Huele a gas?

- Abra las ventanas y puertas inmediatamente.
- Apague los electrodomésticos involucrados. Es posible que pueda consultar la parte delantera de su guía telefónica para obtener instrucciones sobre cómo apagar el gas de su hogar.
- No use fósforos ni encienda interruptores eléctricos.
- No use el teléfono, ya que al marcar pueden crear chispas eléctricas.
- No encienda velas.
- Llame a su compañía de gas desde la casa de un vecino.
- Si su compañía de gas ofrece inspecciones anuales gratuitas, aprovéchelas.

Fuego

Planifique con anticipación y practique su escape en caso de incendio. Busque un plan que tenga al menos dos formas de salir de su casa. Si su salida de incendios es a través de una ventana, asegúrese de que se abra fácilmente. Si está en un apartamento, sepa dónde se encuentran las escaleras de salida. No use el ascensor en una emergencia de incendio. Puede notificar al departamento de bomberos con anticipación si tiene una discapacidad o necesidades especiales. Estas son algunas medidas para prevenir incendios:

- Instala detectores de humo. Son su mejor alerta temprana. Pruebe con frecuencia y cambie la batería cada año (o según sea necesario).
- Si hay oxígeno en uso, coloque un letrero de "No fumar" a la vista de todas las personas que ingresan a la casa.
- Deseche los periódicos, revistas y cajas viejas.
- Vacíe las papeleras y los botes de basura con regularidad.
- No permita ceniceros ni arroje fósforos a las papeleras a menos que sepa que están fuera. Mójate primero o échalo en el inodoro.
- Revise la chimenea y la chimenea con frecuencia. Busque y repare grietas y mortero suelto. Mantenga el papel, la madera y las alfombras alejados de las áreas donde puedan golpearlos las chispas.
- Tenga cuidado al usar calentadores de espacio.
- Siga las instrucciones cuando use una almohadilla térmica para evitar quemaduras graves.
- Revise su caldera y tuberías con regularidad. Si las paredes o techos cercanos se sienten calientes, agregue aislamiento.
- Mantenga un extintor de incendios en su hogar y sepa cómo usarlo.

Si tiene un incendio o sospecha de incendio:

- Tome medidas inmediatas según el plan: escapar es su principal prioridad.
- Obtenga ayuda en el camino, sin demora. LLAME AL 9-1-1.
- Si la escalera de incendios está cortada, cierre la puerta y selle las grietas para contener el humo. Señal de ayuda desde la ventana.