



# Fire and Fall Prevention for Older Adults



Each year, many older adults die or experience permanent disability after a home fire or fall. Adults, at age 65, are twice as likely to be killed or injured by falls or fires, compared to the population at large.

## TIPS

### Prevent Fires:

- ✓ Install at least one smoke alarm on every level of your home and test them monthly.
- ✓ Keep yourself, and anything at least three feet from space heaters, portable heaters, and wood stoves. Turn off and unplug heaters when you leave your home or go to bed.
- ✓ Use large, deep ashtrays. Wet cigarette butts and ashes before emptying ashtrays. Never smoke when drowsy, lying down, or in bed.
- ✓ Wear tight-fitting or rolled-up sleeves when cooking. Use oven mitts to handle hot pans and never leave cooking unattended.
- ✓ "STOP, DROP, and ROLL," if your clothes catch on fire.
- ✓ Immerse burns in cool water for 10-15 minutes. If burn is severe, get medical attention. Never put butter or grease on a burn.
- ✓ Know two ways out of each room, and plan and practice your fire escape. In a fire, get out and stay out. Call 911 after you've escaped from your home.

### Prevent Falls:

- ✓ Exercise regularly to build strength and improve balance and coordination.
- ✓ Keep stairs and walkways clear of tripping hazards.
- ✓ See an eye specialist once a year.
- ✓ Improve the lighting in your home. Turn on the lights before using the stairs and install a night-light along the path between the bedroom and bathroom.
- ✓ Use non-slip mats in the tub or shower.
- ✓ Use only throw rugs with rubber, nonskid backing.
- ✓ Install handrails along both sides of the stairs.
- ✓ Wear sturdy, well-fitted, low-heeled shoes with non-slip soles.
- ✓ Have a pharmacist review all your medications.

**911** If you or someone you know is experiencing a life threatening injury or act of violence, please dial 911 immediately.

If you would like more information on injury and violence prevention education and information, call 1-800-732-8333 or email [ivp@vdh.virginia.gov](mailto:ivp@vdh.virginia.gov)



# Prevención de Incendios y Caídas para Adultos Mayores



Cada año, muchas personas mayores de edad mueren o experimentan una discapacidad permanente después de un incendio en la casa o una caída. Los adultos, a partir de los 65 años, tienen dos veces más posibilidades de morir o resultar heridos por caídas o incendios, comparados con el resto de la población. A la edad de 75 años, el riesgo aumenta a tres veces el de la población general, cuatro y cuatro veces a la edad de 85 años, de acuerdo con la Asociación Nacional de Protección Contra Incendios (NFPA).

## CONSEJOS

### Prevención de Incendios:

- ✓ Instale al menos un detector de humos en cada nivel de su casa y compruébelos mensualmente.
- ✓ Manténgase a sí mismo y a todo lo que se pueda quemar, al menos a tres pies de los calentadores, calentadores portátiles y estufas de madera. Apague o desconecte los calentadores cuando salga de su casa o se vaya a la cama.
- ✓ Utilice ceniceros grandes y profundos y moje las colillas de los cigarrillos y cenizas antes de vaciar los ceniceros. No fume nunca cuando esté mareado o acostado o en la cama.
- ✓ Lleve mangas ajustadas o enrolladas cuando esté cocinando. Utilice guantes de horno para manejar las sartenes calientes y nunca deje sin atender lo que esté cocinando.
- ✓ “DETÉNGASE, TÍRESE AL SUELO y RUEDE,” si sus ropas se prenden fuego.
- ✓ Sumerja las quemaduras en agua fría durante 10-15 minutos. Si la quemadura es severa, tenga atención médica. No ponga nunca mantequilla o grasa en una quemadura.
- ✓ Conozca dos formas de salir de cada cuarto y planee y practique su escape del fuego. Si hay un incendio, salga y manténgase fuera. Llame al 911 después de que usted haya escapado de su casa.

### Prevención de Caídas:

- ✓ Haga ejercicio de forma regular para incrementar su fortaleza y mejorar su equilibrio y su coordinación.
- ✓ Mantenga las escaleras y los pasillos limpios de obstáculos con los que pueda tropezar.
- ✓ Vea a un especialista de la vista una vez al año.
- ✓ Mejore la iluminación en su hogar. Encienda las luces antes de utilizar las escaleras e instale una luz para por la noche a lo largo del camino entre el dormitorio y el cuarto de baño.
- ✓ Utilice alfombrillas antideslizantes en la bañera o en la ducha.
- ✓ Utilice las alfombras normales sólo con alfombrillas de goma antideslizantes por debajo.
- ✓ Instale barandillas a ambos lados de las escaleras.
- ✓ Lleve zapatos ajustados, con tacones bajos y suelas antideslizantes.
- ✓ Haga que un farmacéutico revise todas sus medicaciones.



Si usted o alguien que conoce está experimentando una lesión que amenace su vida o un acto de violencia, por favor marque al 911 inmediatamente.

Si desea más información sobre lesiones y educación en prevención de violencia e información, llame al 1-800-732-8333 o envíe un correo electrónico a [ivp@vdh.virginia.gov](mailto:ivp@vdh.virginia.gov)