



## Una nota para los empleadores

Existen diversas formas en que los hogares de familia para adultos, las pensiones y las agencias de cuidado en el hogar pueden provocar que este documento ayude a cumplir con la capacitación de tres horas sobre seguridad requerida para los trabajadores de LTC. La capacitación incluida en este documento actualmente incluye información sobre **los temas de capacitación sobre seguridad requeridos por todos los departamentos.**

Usted puede utilizar:

- Toda la capacitación y añadirla a sus propias políticas y procedimientos para cumplir con sus necesidades únicas.
- Las secciones de esta capacitación para complementar cualquier material de la capacitación de seguridad existente si pierde cualquier área de los sistemas requeridos, por ejemplo.

Lugares donde le gustaría más incluir sus propios formularios, políticas y se han señalado procedimientos en la capacitación donde ve este icono de inserción. No es un requisito que usted añada algo en cada ubicación. Sólo ha sido añadido como una ayuda.



### **Añadir texto a este documento**

Los códigos de estilo han sido utilizados para que el formato del documento sea más fácil. Aprenda [cómo utilizar los códigos de estilo](#)

Usted también podría desear actualizar la Tabla de Contenidos después de añadir materiales. Conozca un poco más sobre [Actualización de la Tabla de Contenidos](#)

**[www.adsa.dshs.wa.gov/1163](http://www.adsa.dshs.wa.gov/1163)**





# Capacitación sobre Seguridad

<b>Introducción .....</b>	<b>2</b>
Pautas de seguridad .....	3
<b>1. Prevenir de accidentes y lesiones a usted mismo y a los clientes... 4</b>	<b>4</b>
Seguridad de la espalda y condicionamiento .....	4
Ejercicios de estiramiento. ....	5
Mantenimiento y levantamiento de materiales.....	7
Traslado de personas de una manera segura. ....	8
Prácticas de seguridad en el hogar. ....	10
Lista de verificación de peligros relacionados con la seguridad.....	11
Obtener la información que necesita.....	12
Caídas del cliente .....	12
Iluminación apropiada .....	13
Mantenimiento doméstico .....	14
Seguridad con el oxígeno.....	14
Seguridad de la escalera .....	15
Seguridad en caso de incendios .....	16
Seguridad eléctrica .....	17
Seguridad de armas/armas de fuego.....	17
Seguridad con relación a los animales .....	18
Seguridad del conductor.....	19
Violencia en el lugar de trabajo .....	20
<b>2. Detenga la propagación de infecciones o enfermedades. .... 23</b>	<b>23</b>
Lave sus manos.....	23
Utilice guantes desechables .....	24
Protéjase de Enfermedades de Transmisión Sanguínea.....	25
Precauciones Estándar.....	25
Otros peligros de la exposición .....	27
Limpie y desinfecte.....	28
Trabajando con químicos caseros .....	28
Cuando está enfermo .....	29
<b>4. Prepararse para y manejar emergencias. .... 30</b>	<b>30</b>
Plan de evacuación .....	30
Instrucciones anticipadas.....	31
Emergencias médicas .....	31
Emergencias en caso de incendio. ....	31
Prepararse para desastres naturales .....	33
Temblores.....	33
Emergencias climatológicas .....	33
Cortes de energía .....	34
<b>En conclusión .....</b>	<b>35</b>
<b>Apéndice A: Plan de acción de emergencia para atención en el hogar 36</b>	<b>36</b>



# Introducción

La capacitación en seguridad ayuda a que se mantenga seguro y evite lesiones y enfermedades relacionadas a realizar servicios y prestar asistencia con un trabajador de cuidado a largo plazo (LTC).

Esta capacitación está diseñada a ayudar a que tome propiedad de su propia seguridad y salud y pare que tome acciones para proteger la seguridad y salud de los clientes bajo su cuidado.

Su rol en seguridad como trabajador de LTC es ayudar a:

1. Prevenir de accidentes y lesiones a usted mismo y a los clientes.
2. Detener la propagación de infecciones y enfermedades.
3. Prepararse para emergencias y saber cómo manejarlas

## Iconos Útiles

Los siguientes iconos han sido utilizados a través de esta capacitación.



Este icono señala los puntos clave.



Este icono señala cuando podría usted necesitar registrar y/o reportar algo a su supervisor o a la persona apropiada donde trabaja.



Este icono es sólo para supervisores, propietarios o administradores. Le alerta donde insertar sus propios formularios, políticas y procedimientos en la capacitación.



## ¡Depende de Usted!

**Su rol de seguridad como un trabajador de cuidado a largo plazo (LTC) es ayudar a:**

1. Prevenir de accidentes y lesiones a usted mismo y a los clientes.
2. Detener la propagación de infecciones y enfermedades.
3. Prepararse para emergencias y saber cómo manejarlas.

## Clientes

Una persona que requiere los servicios y asistencia es conocida por nombres diferentes. Por ejemplo, usted podría oír: cliente, residente, consumidor o participante.

En esta capacitación utilizaremos cliente.

## Pautas de seguridad

La seguridad es muy importante. A continuación una lista de pautas generales para ayudar a practicar la seguridad. Más información sobre cada uno de estos temas se encuentra a través de esta capacitación.



### Prevenir de accidentes y lesiones a usted mismo y a los clientes.

- Cuide su espalda con ejercicios de condicionamiento y fortalecedores.
  - Utilice mecanismos corporales apropiados para levantar materiales y personas de forma segura y correcta.
  - Utilice calzado cerrado, fuerte y antideslizante como zapatillas.
- Este pendiente para reducir o eliminar peligros relacionados con la seguridad.
- Conozca y practique los procedimientos apropiados si un cliente se cae.
- Documente y reporte cualquier peligro relacionado con la seguridad que encuentre en el lugar donde trabaja.



### Detener la propagación de infecciones o enfermedades.

- Utilice prácticas de control de infecciones. Lave sus manos apropiadamente y con frecuencia durante su turno. Utilice guantes desechables para detener la propagación de enfermedades e infecciones.
- Utilice precauciones estándar cuando sea necesario.
- Limpie y desinfecte regularmente.
- Utilice guantes domésticos y asegúrese de que haya una buena ventilación cuando trabaja con químicos domésticos.
- No venga a trabajar cuando tenga una enfermedad contagiosa.



### Prepararse para emergencias y saber cómo manejarlas.

- Tómese el tiempo para planificar y prepararse para los pasos que necesita tomar en caso de emergencias.
- Sepa que plan de acción en caso de emergencia es para cada cliente.
- Conozca las rutas de evacuación en caso de emergencia para cualquier edificio donde trabaje.
- PRACTIQUE evacuaciones de emergencia como simulacros.
- Mantenga la calma y actúe tranquilo. Los clientes siempre seguirán sus instrucciones sobre cómo responder ante una emergencia.



## 1. Prevenir de accidentes y lesiones a usted mismo y a los clientes.

Las siguientes son cosas que puede hacer para reducir las probabilidades de salir lastimado en su empleo como trabajador de LTC.

### Seguridad de la espalda y condicionamiento

Las afecciones en la espalda son una de las causas principales de las lesiones en el lugar de trabajo. Como la maquinaria más fina, **su espalda requiere cuidado apropiado** para que siga trabajando.

Si su espalda no está en buenas condiciones, usted sufrirá. Una espalda lesionada afecta su habilidad para mover las caderas, cuello, cabeza y extremidades.

#### ¡Cuide su espalda!

Su trabajo involucra levantar cosas o estar en posiciones incómodas lo que tensiona su espalda. Usted podría estar en riesgo de tener una lesión en la espalda.

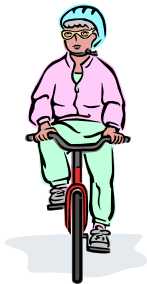


#### Mantenga su espalda en buenas condiciones.

##### 1. Postura

Una postura apropiada incluye sentarse y pararse en una posición vertical sin encorvarse o dejando caer los hombros. Sosténgase en su estómago para evitar poner mucha presión en su espina dorsal. Al pararse, doble sus rodillas ligeramente.

Una apropiada postura al dormir también es importante para prevenir y calmar el dolor de espalda. Duerma en un colchón firme, no en uno que se hunda o sea muy duro. No duerma sobre su estómago. Duerma de costado con una almohada entre las rodillas.



##### 2. Condicionamiento

Un condicionamiento apropiado involucra ejercicio aeróbico y fortalecimiento y estiramiento de los músculos principales de la espina dorsal y el estómago. Caminar, nadar y manejar bicicleta son excelentes formas para condicionar todo el cuerpo y mejorar su corazón.



**La actividad aeróbica junto con una dieta saludable evita que se gane peso, un factor de riesgo para lesiones en la espalda.**

#### El ejercicio moderado desarrolla una espalda saludable

- Camine durante 10 minutos, 2 veces al día.
- Realice al menos 30 minutos de caminata todos los días 3 veces a la semana.
- Estire su espalda de 5 a 7 días a la semana (vea los ejercicios de estiramiento a continuación).
- Fortalezca su espalda con ejercicios al menos 4-5 días a la semana.

Comience su estiramiento y ejercicios de estiramiento lentamente e incremente los niveles de forma gradual. Es recomendable que comience cualquier programa de ejercicios junto con el estiramiento.



Hable con su médico antes de intentar cualquier ejercicio, especialmente si está experimentando dolor de espalda.

## Ejercicios de estiramiento

### Estiramiento en flexión del tronco

- Sobre sus manos y rodillas, meta su mentón y arquee su espalda.
- Lentamente siéntese de nuevo, dejando que los hombros caigan hacia el piso.
- Espere entre 45 y 60 segundos.



### Estiramiento doble de rodilla al pecho

- Recuéstese en su espalda
- Jale ambas rodillas hacia su pecho hasta que sienta un estiramiento cómodo en la espalda baja.
- Mantenga la espalda relajada.
- Espere entre 45 y 60 segundos.



### Estiramiento de rotación del tronco bajo

- Recuéstese sobre su espalda.
- Manteniendo su espalda recta y sus pies juntos, rote las rodillas hacia un lado.
- Espere entre 45 y 60 segundos.



## 3. Ejercicios de fortalecimiento

La espalda baja y los músculos del estómago fuertes trabajan juntos para tener una espalda saludable. Los ejercicios mostrados en las siguientes páginas ayudan a fortalecer los músculos de la espalda baja y aumentan la flexibilidad.

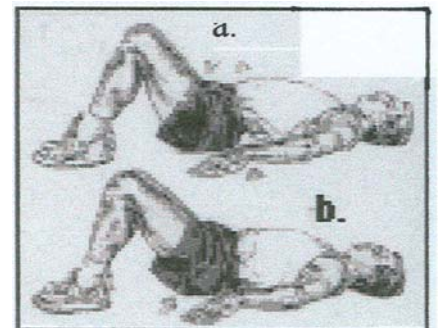
A menos que se indique de una forma distinta, haga cada ejercicio de una a cinco veces, dos veces al día. Gradualmente incremente el ejercicio a diez repeticiones dos veces al día. Utilice acciones lentas, suaves a medida que se ejercite.



Detenga cualquier ejercicio que incremente el dolor de la espalda, incomodidad o que cause hormigueo, adormecimiento o debilidad en sus piernas. Comuníquese con su médico si estos síntomas continúan.

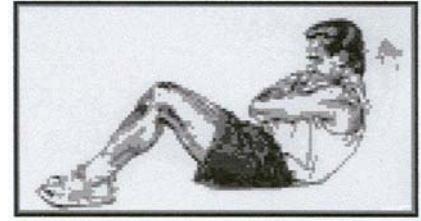
### Ejercicio de inclinación pélvica

- Recuéstese sobre su espalda con las rodillas dobladas, los pies rectos en el piso y los brazos a los costados (a).
- Pegue una parte de la espalda contra el piso (las caderas se inclinarán hacia arriba) (b).
- Espere entre 10 y 15 segundos antes de detenerse. Incremente gradualmente su tiempo de espera a 60 segundos.



### Ejercicio de Curvatura

- Recuéstese sobre la espalda en el piso.
- Mantenga las manos cruzadas alrededor del pecho, incline la pelvis para pegar la espalda al piso. Pegue el mentón al pecho.
- Tense los músculos abdominales cuando alce la cabeza y los hombros del piso.
- Espere 10 segundos antes de detenerse.
- Repita de 10 a 15 veces.
- Gradualmente incremente las repeticiones.



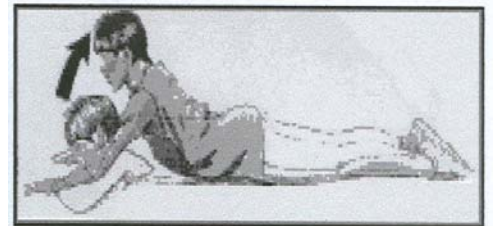
### Ejercicio alternativo de extensión brazo- pierna

- Póngase sobre manos y piernas mirando hacia el piso. Levante el brazo izquierdo y la pierna derecha. No arquee el cuello.
- Espere 10 segundos antes de detenerse.
- Levante el brazo derecho y la pierna izquierda. No arquee el cuello.
- Espere 10 segundos antes de detenerse.



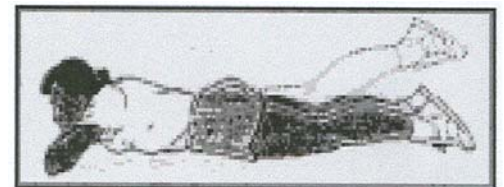
### Extensión lumbar en decúbito

- Recuéstese en su estómago y coloque sus manos en el piso cerca de los lados de su cabeza.
- Empuje lentamente la parte superior de su cuerpo fuera del piso poniendo sus brazos en forma recta, pero mantenga las caderas en el piso.
- Espere durante 10 segundos y luego relaje sus brazos, regresando al piso.



### Extensión alternativa de piernas

- Recuéstese en su estómago con sus brazos cruzados debajo de su mentón.
- Lentamente levante una pierna sin doblarla (¡no muy alto!) mientras mantiene su pelvis pegada al piso.
- Lentamente baje su pierna y repita el ejercicio con la otra pierna.



### Estiramiento de los tendones en posición de pie

- Párese sobre su pierna derecha con la pierna izquierda sobre una mesa o silla.
- Estire los tendones doblando lentamente la rodilla derecha.
- Espere entre 30 y 45 segundos.
- Repítalo con la otra pierna.

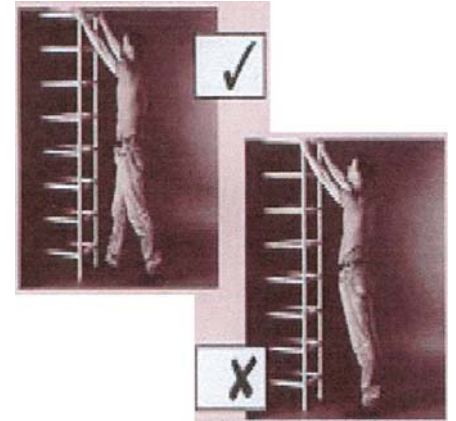




## Mantenimiento y levantamiento de materiales.

Se le pedirá que levante o mueva material, como provisiones, basura o equipo necesario para un cliente como un tanque de oxígeno. **El levantamiento y mal manejo de materiales es la única y mayor causa de accidentes y lesiones en la espalda.**

Siempre comuníquese con su supervisor o con la persona apropiada donde trabaja si está preocupado porque no puede mover algo de manera segura o necesita más capacitación sobre cómo hacer eso de una forma segura.



### Técnica apropiada de levantamiento

1. Planifique su levantamiento Evalúe su carga y NO recoja o mueva cosas más allá de su capacidad.
2. Asegúrese de que sabe dónde va con su carga y dónde planea bajar el objeto. Asegúrese de que hay espacio antes de moverse.
3. Doble las rodillas.
4. Acérquese lo más posible a la carga que pueda.
5. Endurezca los músculos de su estómago.
6. Mantenga su espalda recta, doble sus rodillas y póngase de pie.
7. Levante con sus piernas.
8. **¡Nunca gire cuando esté levantando un objeto!** Utilice pequeños pasos, gire con sus pies no con su cuerpo.

Imagen del Centro para Control de Enfermedades



### Consejos para un levantamiento seguro

- Sostenga artículos pesados entre sus hombros y rodillas.
- Busque formas fáciles de sostener objetos a ser levantados.

### Levantamiento por encima de la cabeza

- Reduzca la cantidad de su carga. Mueva las secciones o parte de una carga cuando sea posible.
- EVITAR estiramientos difíciles cuando está intentando alcanzar el objeto. Esto estresa su espalda y puede provocar que pierda el equilibrio.

- Utilice una escalera tipo tijera para alcanzar los objetos que se encuentren encima de la altura de su hombro.
- Utilice un pasamanos cuando esté en las escaleras. Evite subir con carga.
- No se apoye en un estante o repisa para tener soporte. Estos se pueden caer fácilmente si los jala o tira de ellos.
- A más veces levante o mueva algo, mayor es la probabilidad que salga lastimado. Si necesita mover algo con frecuencia, utilice un carro.
- Obtenga ayuda con grandes cargas.



**Usted es responsable de la seguridad de su espalda. Acondicionar, estirar y utilizar las técnicas apropiada de levantamiento son cosas importantes que puede hacer para cuidar de su espalda.**

## Traslado de personas de una manera segura.

Brindar cuidado a un cliente es un trabajo de demanda física. Levantar manualmente, trasladar, reposicionar y brindar atención significa un riesgo incrementado de dolor y lesiones en su espalda.

Asegúrese de conocer y seguir cualquier regla específica que su empleador pueda tener sobre trasladar a las personas de una manera segura.

Comuníquese con su supervisor u otra persona apropiada donde trabaja en cualquier momento que sienta que no puede trasladar con seguridad a un cliente o que necesita mayor entrenamiento para saber cómo hacerlo de una forma segura.

### Factores de Riesgo

Hay ciertos “factores de riesgo” conocidos para su cuerpo debido a las altas demandas físicas. Esto se debe a la gran cantidad de peso involucrado; de 30 a 50 libras es considerado una carga pesada.

Tenga en cuenta los siguientes factores de riesgo que puede enfrentar en su trabajo diario.

- **Movimientos repetitivos** tales como hacer ajustes manuales de manivela a una cama.
- **Posturas extrañas** tales como pasar por encima de una cama para levantar a un cliente.
- **Fuerza** como empujar una silla de ruedas encima de un cambio de elevación o encima de una rampa.

Otras tareas de levantamiento o reposición que ponen a su cuerpo en riesgo incluyendo:

- Múltiples levantamientos.
- Levantar una persona confundida y/o no cooperativa.
- Levantar a una persona que no puede soportar su propio peso.
- Mover o levantar a una persona dentro y fuera de una silla o vehículo motorizado.
- Tratar de evitar que se caiga una persona.
- Recoger a una persona del piso o levantarla de la cama.

### Definiciones

Deambulación – Caminar o moverse alrededor

Dispositivos de Asistencia – Artículos auxiliares para ayudar a las personas a continuar realizando una tarea por su propia cuenta.

Transferencia – Ayuda a otra persona a moverse dentro o fuera de una silla, cama o silla de ruedas.

Correa/cinturón de transferencia – utilizado alrededor de la cintura para ayudar en la transferencia y deambulación.



Otras actividades relacionadas con el trabajo que pueden ponerlo en riesgo, incluyen:

- Inclinarsse para tender una cama o alimentar a una persona:
- Recolectar desperdicios.
- Empujar equipo u objetos pesados.
- Retirar ropa de una lavadora o secadora.
- Levantar, llevar suministros y equipo.



### La duración (cuánto) Y con qué frecuencia (cada cuanto) de estas tareas lo podría poner en un mayor riesgo.



#### Trastornos muscoesqueléticos (MSD)

Exposición excesiva a estos factores de riesgo pueden resultar en una variedad de trastornos. Estas condiciones son referidas como Trastornos Muscoesqueléticos (MSD). Aunque algunos MSD se desarrollan gradualmente con el tiempo, otras podrían resultar de un sólo evento.

Las primeras indicaciones de MSD pueden incluir un dolor persistente, restricción del movimiento de las articulaciones e hinchazón del tejido suave.

Los Trastornos Muscoesqueléticos (MSD) incluyen condiciones tales como dolor en la espalda baja, lesiones del manguito rotador, codo del tenista o síndrome del túnel carpiano.

#### Calzado apropiado

Un calzado apropiado brinda soporte adecuado para sus pies y tobillos, y ayuda a prevenir esguinces y distensiones.

Los peligros pueden incluir estar parado por largos periodos de tiempo, caminar en superficies desniveladas o resbalarse y caerse.

El calzado para trabajo debe brindar un soporte adecuado y comodidad. El calzado para trabajo debe:

- Ser cerrado y resistente.
- Tener taco bajo y ancho para reducir el estrés en los pies y la posibilidad de una lesión en el tobillo.
- Brindar buena tracción.

Las zapatillas son una buena elección como calzado para trabajo para muchos trabajadores de LTC.



## Prácticas de seguridad en el hogar.

Siempre es mejor prevenir un accidente o emergencia siempre que sea posible.



Además, los hogares de familia para adultos autorizados (AFH) y las pensiones (BH) deben mantener un ambiente libre de peligros para todos los clientes.



Alerte a otros si tiene alguna inquietud con relación a la seguridad sobre un cliente o algo en el ambiente de la casa o instalación. Con quien se contacte depende de la situación del cliente y de dónde trabaja. Su empleador tendrá pautas específicas que usted debe seguir.



### Sepa cuándo va a documentar y/o reportar algo y a quien.



Contacte a la persona apropiada en su situación cuando:

- Esté preocupado sobre un peligro potencial para la seguridad.
- Considere que la decisión tomada por un paciente lo pone a él o a otros en peligro.
- Nota un patrón de cambios o rechazo en el desempeño de un paciente.
- Un cliente sigue rechazando el cuidado o tratamiento.



### Prevenga un accidente o emergencia cuando sea posible.

#### Revisar peligros relacionados con la seguridad

Siempre esté en búsqueda de peligros relacionados con la seguridad existentes y potenciales. Si está preocupado por algún peligro relacionado con la seguridad, trabaje con el cliente y vea si hay alguna forma de eliminar esto. Siempre tenga en mente el derecho de elección del cliente.

#### Documentar y reportar peligros relacionados con la seguridad

Alertar a la persona apropiada donde esté trabajando cuando no pueda reparar un peligro relacionado con la seguridad o si el cliente no lo quiere cambiar. Su seguridad es importante. No trate de reparar peligros relacionados con la seguridad si puede salir dañado o no tiene la habilidad para hacerlo.



Los AFH y las BH deben mantener un ambiente libre de peligros. Asegúrese de estar familiarizado y siga la documentación de peligro relacionado con la seguridad requerida y las políticas y procedimientos de reporte en su lugar de trabajo.



### Documente y reporte peligros relacionados con la seguridad

## Lista de verificación de peligros relacionados con la seguridad

- Hay un Plan de Acción en caso de Emergencia para ese cliente que usted ha revisado y entendido.
- Se encuentra disponible un Equipo de protección personal (PPE) adecuado para las tareas requeridas.
- Los pasillos exteriores están bien alumbrados y ordenados; también se realiza la limpieza inmediata de agua, hielo, nieve o grasa.
- Los pisos y pasillos interiores están ordenados, y los cordones de lámparas, extensiones y teléfonos están fuera del flujo de tráfico.
- Se han retirado las alfombras o se han colocado en su lugar tapetes antideslizantes o tapetes con cintas en ambos extremos.
- Los bordes de las alfombras no están desgastados y clavados de ser necesario.
- Las escaleras tienen barandas y están bien alumbradas.
- Existe una buena iluminación en toda la casa.
- El contenedor de objetos filosos o un contenedor de plástico cerrado, resistente y duro está disponible de ser necesario.
- Los objetos filosos como las tarimas para camas están acolchados
- Las mangueras de oxígeno están desenroscadas, libres de enredos y fuera de los pasillos.
- No se fuma, hace fuego abierto o tiene artículos que se quemen fácilmente cerca del oxígeno en uso.
- El equipo médico está almacenado de forma apropiada.
- Los materiales están almacenados de forma segura y a una altura apropiada.
- La casa está libre de infestación de plagas y de desperdicio animal.
- Los animales están controlados
- Los medicamentos y químicos están etiquetados y almacenados correctamente.
- No se usa electrodomésticos o extensiones con cables eléctricos expuestos o desgastados.
- Los extinguidores están disponibles y listos para usarse.
- Las alarmas de humo están en condiciones de funcionamiento y un programa se encuentra establecido y mantenido para el cambio de baterías.

## Obtener la información que necesita



La siguiente información ayuda a que comprenda qué debe buscar dentro y fuera de la casa cuando revise los peligros relacionados con la seguridad. Ofrece algunos consejos o posibles soluciones para eliminar o reducir el peligro.

Estos materiales son una fuente de información. Usted podría requerir información adicional o soporte. Hay muchos recursos para hacerlo. El personal del departamento local de bomberos y policía o la división local de la cruz roja americana estará feliz de atenderlo o de dirigirlo a otros recursos. Revise con otros miembros de equipo de atención, también.

## Caídas del cliente

Las caídas pueden ser graves. Los clientes frágiles pueden dañarse severamente si se caen. Las caídas pueden...

- Romper huesos frágiles en las caderas o piernas.
- Romper o lesionar gravemente las muñecas o brazos.
- Causar lesiones en la cabeza.
- Ser una señal de otros problemas médicos serios.

### Prevención para caídas.

Hay muchas cosas que pueden causar tropiezos, resbalos y caídas dentro y fuera del espacio de vivienda o casa del cliente.

- Preste atención especial al tipo y a la condición de las superficies para caminar.
- Sea observador y tenga cuidado de no resbalarse. Utilice calzado cerrado, resistente y antideslizante.
- Utilice las barandas donde estén disponibles.
- Busque peligros como aberturas, huecos, superficies resbalosas o disperejas en pasillos y entradas.
- Busque madera podrida o barandas o escaleras tambaleantes.
- Mantenga los pasillos despejados, especialmente esos que conducen al baño.
- Mantenga las habitaciones y escaleras libres de obstáculos.
- Utilice lámparas en las habitaciones de los clientes, en el pasillo y en el baño.
- Evite usar batas largas, pantuflas sueltas y calzado con taco alto.
- Mantenga las cosas que utiliza con frecuencia en los gabinetes inferiores de la cocina.
- Utilice barandas en las tinas y junto al inodoro.
- Utilice asientos para inodoros seguros para que sentarse y pararse sea más fácil.
- Utilice alfombras en las duchas y tinas.
- Varíe los colores al nivel del piso para ver donde están las pisadas y los bordes.
- Preste atención especial a la correa cuando pasee al perro. Es importante asegurarse de que no se enganche en la persona que va caminando o en un bastón.
- Deseche las alfombras.



Documente y reporte de posibles peligros de caída a la persona apropiada en el lugar donde trabaja.

### Si un cliente se cae

Las siguientes son pautas para ayudar a que se mantenga seguro usted y su cliente si él o ella se cae.

1. No trate de evitar la caída. Es mejor si usted ayuda a apoyar su cabeza y gradualmente lleva al cliente hacia el piso.
2. Mantenga sus pies separados y hacia atrás en forma recta.
3. Jale la persona hacia usted. Deje al cliente que deslice su cuerpo hacia el piso.
4. Con cuidado lleve la persona hacia el piso. Por lo general usted también “ira al piso” con la persona.



### Si el cliente PUEDE levantarse...

- Pregunte “¿Cómo se siente?” y observe cuidadosamente si hay señales de lesiones. Tenga presente que la mayoría de personas se siente avergonzada y podría intentar levantarse o decirle que todo está bien incluso si no es así. Observe cuidadosamente al cliente. El lenguaje corporal del cliente le dará información muy importante.
- Si el cliente dice que se siente **bien y cómodo levantándose**, mírelo con atención mientras lo hace.
- Dependiendo en donde trabaja, se espera que usted ayude al cliente a volver a su posición antes de la caída. Siga las políticas de su empleador y procedimiento para lo que puede y no puede hacer.
- Si el cliente tiene problemas para levantarse, puede ayudar brindándole soporte, pero **no lo levante**.

### Si el cliente NO se puede levantar...

- NO intente levantar o mover a un cliente.
- Cubra al cliente con una cobija.
- NO le ofrezca nada de comer o beber.
- Busque ayuda. A quien llame dependerá de dónde esté trabajando.



**Siga las políticas y procedimientos en caso de caídas que se le brindan; incluyendo saber cuando llamar al 911 y qué y dónde documentar e informar una caída.**



### Iluminación apropiada

Un cliente podría necesitar mayor iluminación para mejorar su percepción de profundidad y habilidad para leer y ver.

La poca iluminación puede conducir a problemas de seguridad como errores de medicación si un cliente o el personal tiene problemas para ver la etiqueta o el medicamento. La poca iluminación también puede ser un peligro de tropiezo o resbalo.

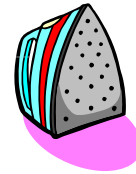
- Un vataje apropiado debe ser utilizado en las lámparas y estructuras de iluminación superior. Una estructura de iluminación señala el vataje más alto a utilizar en esa estructura. Nunca exceda el vataje señalado.
- Todas las terrazas, entradas y escaleras (en la parte superior e inferior) deben estar bien iluminadas.
- Encienda una luz antes de ingresar a una habitación.



Documente y reporte cualquier peligro de iluminación a la persona apropiada donde trabaja.

## Mantenimiento doméstico

Un buen mantenimiento doméstico es un factor importante en la seguridad laboral. Muchos accidentes son el resultado directo de un deficiente mantenimiento doméstico.



Asegúrese de saber y seguir todos los procedimientos y políticas de su empleador sobre las prácticas seguras de mantenimiento doméstico.

- Mantenga los pisos, entradas y escaleras libres de obstáculos. Cuando utiliza algo que puede ser un riesgo potencial, para resbalones, tropiezos, caídas o lesiones pregúntele al cliente si puede retirar o mover el objeto a un lugar más seguro.
- Deje todo limpio.
- Cierre los cajones de vestidores, escritorios y mantenga los gabinetes de cocina cerrados cuando no estén en uso.
- Guarde artículos en los estantes de modo que no rueden o se caigan. Ponga objetos pesados en los estantes inferiores. Ponga los objetos más utilizados dentro de su alcance.
- Apile materiales y suministros en una forma ordenada de modo que no se caigan.
- Trapee o limpie líquidos derramados inmediatamente.
- Guarde bien los productos de limpieza doméstica, en su contenedor original y claramente etiquetados.
- Mantenga las áreas de ventilación limpias y libres de polvo y obstáculos.
- Recoja lo que no sirve y póngalo en la basura. Saque la basura frecuentemente y colóquela en un tacho de basura con una tapa ajustada.
- Mantenga la cocina limpia para ayudar a evitar intoxicaciones por alimentos.
- Algunos jabones para lavar ropa pueden producir sarpullido en usted o su cliente. Si usted nota esto, podría querer recomendar un cambio en detergentes/jabón.



**Un área de trabajo limpia y ordenada es un lugar seguro para trabajar. Usted tiene menos probabilidades de salir lastimado o causar alguna lesión a su cliente.**

## Seguridad con el oxígeno

El oxígeno es tanto parte de un tratamiento recetado como un químico peligroso (el oxígeno es un peligro de fuego).



Asegúrese de saber y seguir todas las políticas y procedimientos de su empleador al trabajar con oxígeno.



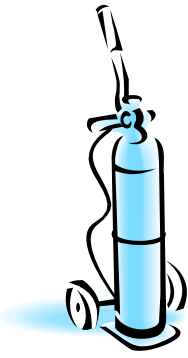
**Mantenga todas las fuentes de flamas o chispas lejos del oxígeno.**



- Las llamas abiertas tales como velas y llamas de cocina no deben exceder los 5 pies de distancia.



- Los fumadores deben mantenerse a una distancia de al menos 25 pies y de preferencia en otra habitación. La razón para la diferencia entre llamas abiertas y cigarrillos es que los fumadores podrían no estar concientes de su cigarrillo y acercarse a una fuente de oxígeno con un cigarrillo encendido.
- Un cliente debe mantenerse lejos de los productos que arden fácilmente tales como vaselina u otros productos de petróleo, removedor de esmalte, grasa, combustible o aerosoles en spray. Un cliente NUNCA debe fumar mientras utiliza el oxígeno.



### Almacenamiento de tanques de oxígeno

Almacene los tanques de oxígeno sólo en áreas bien ventiladas. Almacene cilindros de oxígeno en su lado en un estante de almacenamiento o encadenado a una pared. Si un cilindro se cae, la presión de oxígeno que escape podría crear un proyectil o peligro de fuego.

Todos los tanques evaporan cierta cantidad de oxígeno en el aire alrededor. Una habitación cerrada se volverá pronto rica en oxígeno y será inflamable. **Mantenga la puerta abierta y la habitación ventilada**

Respirar el aire enriquecido en oxígeno también es un peligro para la salud. Nuestro cuerpo está diseñado para respirar oxígeno en concentraciones entre 19,5 - 23,5 %. Concentraciones mayores o menores no son saludables.

### Concentraciones de oxígeno

Conecte los concentradores de oxígeno directamente en los tomacorrientes de la pared. No utilice extensiones o contacto múltiple. Los concentradores son muy sensibles a los cambios de energía y podrían apagarse como resultado. Los contactos múltiples, si son sobre utilizados, podrían fácilmente sobrecargar un circuito. Las extensiones, si son muy largas, pueden resultar en disminución de voltaje o en un peligro de incendio.

### Tubo de Oxígeno

Los tubos de oxígeno tienden a curvarse y doblarse convirtiéndose en un peligro para tropiezos. Enderece el tubo o enrútelo con frecuencia para evitar riesgos de tropiezo o caída.

### Seguridad de la escalera

Los trabajadores de LTC no pueden subirse en escaleras en algunas instalaciones de cuidado. Asegúrese de conocer la política del lugar donde trabaja.

- Utilice una escalera que tenga la altura apropiada para su trabajo. La escalera debe extenderse a un mínimo 3 pies sobre la superficie donde estará trabajando.
- Nunca se pare en los tres peldaños superiores de una escalera.
- Revise la escalera para revisar alguna bisagra, tornillo o peldaño suelto. Una escalera con piezas rotas o faltantes no podrá soportar a una persona de forma segura.
- Siempre colóquese frente a la escalera a medida que suba o baje. Mantenga ambas manos en ambos lados de la escalera.
- Limpie el barro u otros líquidos que podrían estar en los peldaños de la escalera.



- Utilice las escaleras sólo en superficies estables y niveladas.
- Ábralo completamente, asegurándose que todos los seguros están enganchados.
- Utilice zapatos antideslizantes, como aquellos con suela de goma.
- No cargue manualmente cargas en una escalera. Lleve las herramientas en una correa o en una cuerda o montacargas, no en sus manos.
- No trate de ir tan lejos que pudiese perder el equilibrio; mueva la escalera.
- Nunca utilice una escalera desplegable cuando este plegada.
- ¡El metal conduce electricidad! Mantenga todas las escaleras de metal lejos de las líneas de energía y de los cables eléctricos.
- Devuelva la escalera a su lugar de almacenamiento apropiado cuando ya no la utilice.



**Cuando tenga que llegar a alguna altura, siempre utilice una escalera  
NO una silla, caja u otra escalera improvisada.**

## Seguridad en caso de incendios

- Los AFH y BH deben tener detectores de humo y extinguidores en funcionamiento. Asegúrese de saber dónde están ubicados estos.
- Los trabajadores de HCA LTC deben revisar los detectores de humo y los extinguidores. Si no hay ninguno, aconseje al cliente que consiga uno. Pruébelos varias veces al año para asegurarse de que funcionen. Cuando comienza y termina el horario de verano es un buen momento para recordar esto. Mantenga baterías adicionales a la mano.
- Usted podría necesitar quedarse con un cliente si fuma y no puede fumar de forma segura por sí solo. Lo siguiente, por ejemplo, puede ser una inquietud: si un cliente sufre de demencia, se confunde u olvida, o toma medicamentos que causan somnolencia.
- Asegúrese de que la estufa de la cocina esté apagada cuando no está en uso y que cualquier cosa que cocine en la estufa no se deje desatendida.
- Si un cliente utiliza una chimenea o estufa de madera, asegúrese de que el regulador esté abierto antes de que se encienda el fuego. Las pantallas de la chimenea son esenciales y necesitan ser mantenidas en su lugar. Las cenizas deben ser removidas sólo cuando el fuego está fuera y las cenizas están frías al tacto. Después de limpiar la chimenea, saque las cenizas en un recipiente de metal. Nunca ponga las cenizas en un contenedor de papel o cerca de una estructura de madera.
- Si un cliente utiliza un calefactor, éste debe estar sobre una superficie dura, no inflamable y a nivel como un piso de cerámica. Mantenga el calefactor a al menos tres pies de la ropa de cama, cortinas, muebles y otros materiales inflamables. Apague el calefactor si deja el área.

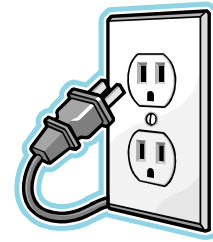
Vea la sección de Emergencias en caso de incendio para obtener consejos sobre que hacer si hay un incendio.



Documente y reporte cualquier peligro relacionado con la seguridad en caso de incendio a la persona apropiada donde trabaja.

## Seguridad eléctrica

- Revise de forma rutinaria los electrodomésticos para ver señales de desgaste. Si el cordón está gastado o roto, no utilice el electrodoméstico hasta que el cordón sea reparado o reemplazado.
- Si un electrodoméstico tiene un enchufe de tres puntas, utilícelo sólo en un tomacorriente de tres entradas. Nunca fuerce para que entre en un tomacorriente de dos entradas o en una extensión.
- Asegúrese de que el equipo está fijado en el piso y reemplace cualquier cobertura de tomacorriente faltante.
- Mantenga los electrodomésticos lejos de los pisos húmedos, lavabos o tinas.
- Asegúrese de que las extensiones no estén desgastadas y que no cargan más que la carga apropiada.
- Utilice un interruptor de circuito con pérdida a tierra (GFCI)- son especialmente importantes en un baño.
- No utilice extensiones para suspender luces o como cableado permanente.
- Nunca coloque una extensión debajo de tapetes o alfombras. La presión al caminar puede pelar los cables y provocar que estos hagan chispas.
- Inmediatamente apague y reemplace los conectores de luces que estén calientes al tacto.
- Busque por señales de problemas eléctricos tales como oscurecimiento de luces, circuitos frecuentes, disparos de disyuntores o fusibles fundidos.



Documente y reporte de posibles peligros eléctricos a la persona apropiada donde trabaja.

## Seguridad de armas/armas de fuego

Si un cliente que vive en su propia casa carga o conserva un arma demasiado cerca para su comodidad, discuta su preocupación con él o ella. Hable con un cliente y vea si él o ella puede guardar o alejar el arma mientras usted esté presente.

Hable con su supervisor o con la persona apropiada donde trabaja sobre sus inquietudes si no puede diseñar un plan que lo ayude a sentirse seguro con el cliente.

Hay seguros baratos que evitan que las armas se disparen al menos que estos sean retirados. Anime a un cliente a obtener uno si él o ella aún no lo tiene. Algunos departamentos de sheriff brindan seguros para armas gratuitos y tienen clases de seguridad en el uso de armas.

En la mayoría de casos, una persona que está confundida, tiene demencia, algún tipo de enfermedad mental o toma medicamentos que causan confusión, no debe tener acceso a armas.

Si el cliente vive en un AFH o BH todas las armas de fuego deben ser aseguradas y accesibles sólo a las personas autorizadas.



Hable con la persona apropiada en el lugar donde trabaja si está preocupado de que un cliente tenga acceso a armas y no debería tenerlo. Los trabajadores de HCA LTC deben reportar de cualquier arma de fuego a su supervisor y pedir ayuda para manejar la situación.



## Seguridad con relación a los animales

Las mascotas o animales de granja pueden ser un problema en relación a la seguridad, ya sean las mascotas del cliente o vivan en el vecindario.

### Mordeduras

Incluso el animal más amistoso puede morder en ciertas situaciones y algunos animales son impredecibles. Los siguientes consejos le ayudarán a que se mantenga a salvo cerca de los animales.

No se acerque, intente acariciar o asuma que un animal es amistoso hasta que lo conozca bien. Siempre pregúntele al dueño si es seguro acercarse a cualquier animal antes de hacer eso.

No acaricie un perro que está durmiendo, comiendo o detrás de una reja, en un vehículo amarrado o que parece temeroso, lastimado o amenazado.

Los gatos por lo general le hacen saber que han sido lo suficientemente acariciados mordiendo o arañando. Hay ciertas señales que podrían alertarlo en cuanto a un arañón o mordedura. Éstas incluyen:

- La cola del gato comienza a moverse.
- Las orejas giran hacia atrás o se mueven hacia adelante y atrás.
- El gato gira o mueve su cabeza hacia sus manos.

Si observa algunas de estas señales, aleje sus manos del gato inmediatamente, manténgase quieto y deje que el gato se vaya.



**Es mejor que se comunique con control animal y deje que ellos manejen cualquier perro o gato callejero o amenazador en el vecindario.**

### Qué debe hacer si lo muerden

Lo más importante que puede hacer para prevenir la infección siguiendo cada mordedura o arañón es lavar bien la herida con agua y jabón de forma inmediata.

Las infecciones secundarias pueden ser un peligro que resultan de las heridas de mordedura que pueden causar infecciones sistémicas o conjuntas, especialmente las mordeduras de gatos. Siempre contacte a su médico si tiene alguna pregunta o duda.



Reporte mordeduras de animales a su supervisor o a la persona apropiada donde trabaja.

### Tropiezos

Los perros y gatos pueden convertirse en peligros que pueden provocar tropiezos. Siempre esté atento de dónde se encuentran estos animales en su casa. Si es necesario, retírelos de la habitación para realizar ciertas actividades que podrían exponerlo a usted o al cliente a que se tropiecen.

### Otros animales

Los animales de granja tales como vacas, cerdos, caballos, pollos o mascotas exóticas deben estar asegurados, en una jaula o establo antes de usted vaya a trabajar.

## Higiene y otros asuntos de seguridad con relación a la salud



Cualquier casa donde trabaje debe estar libre de olores desagradables, excesivo desperdicio animal, infestación de plagas y roedores. Si este no es el caso o usted está preocupado por la salud y seguridad de usted o su cliente, comuníquese con su supervisor o con la persona apropiada donde trabaja.

El cuidado de las mascotas no es parte de las responsabilidades como trabajador de LTC.



### Siempre lávese las manos después de lidiar con las mascotas

Una buena higiene y una apropiada sanidad reducen las probabilidades que una mascota infecte a las personas u a otros animales con parásitos e infecciones. No debe haber desperdicios de animales en los pisos, desbordando en cajas de cartón o dejados en el jardín.

Anime al cliente a:

- Recolectar y desechar el desperdicio de los animales de forma rutinaria y apropiada. Las cantidades pequeñas de desperdicio son desechadas de una mejor manera con la basura normal o haciéndolos pasar por el inodoro.
- No permita que los animales estén cerca o en las superficies de preparación de alimentos.
- Trate cualquier infestación de peste para la seguridad y la comodidad de animales y personas.

En situaciones extrañas, un cliente podría no brindar los estándares mínimos de cuidado que un animal necesita. Consiga ayuda para cualquier animal en una casa donde no haya acceso a alimentos, agua o refugio, tenga una enfermedad no tratada o sea lastimado físicamente. Un animal maltratado o descuidado no sólo puede estar en peligro sino ser peligroso. Reporte sus dudas a su supervisor o a la persona apropiada donde trabaja.

En caso de maltrato, también se debe notificar a control animal.

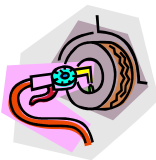
Hay requisitos específicos que deben ser cubiertos para un animal que vive o visita un AFH o BH.



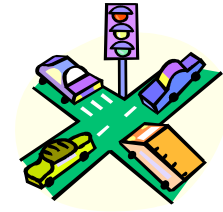
## Seguridad del conductor

Conduzca de forma segura con o sin un cliente.

- Utilice su cinturón de seguridad. Es la ley en Washington por una muy buena razón. Es 25 veces más probable que los conductores se lancen de un vehículo que mueran en el accidente.
- Nunca maneje bajo los efectos del alcohol u otras drogas. **40% de los accidentes fatales involucran al alcohol.**
  - Revise sus llantas para ver si están desgastadas o rotas. Las llantas defectuosas o desinfladas podrían causar accidentes que se pueden prevenir. Las llantas que no son adecuadas también podrían causar accidentes. Prepárese para la nieve y el hielo con buenas llantas de tracción.
  - Siga el cronograma recomendado para el mantenimiento de vehículos. Asegúrese de que su motor, frenos, timón, parachoques, luces, bocina y limpia parabrisas funcionan apropiadamente.
- ¡Disminuya la velocidad! 30% de todos los accidentes fatales involucran velocidad excesiva.



- ¡Retroceda! Por cada 10 millas de velocidad, usted necesita un espacio del tamaño de un carro entre usted y el siguiente vehículo. Por ejemplo, si usted está yendo a 60 MPH necesita el espacio de seis automóviles entre los demás automóviles para poder detenerse a tiempo y prevenir un accidente.
- Utilice precauciones extremas en las intersecciones. Algunos conductores piensan que detenerse en luz roja y en las señales de alto es opcional.
- Reduzca las distracciones y concéntrese en cómo maneja. Ponerse maquillaje, hablar o comer un bocadillo puede distraerlo y contribuir a un accidente.
- Estacionese para hacer una llamada o contestar su teléfono celular. Es ilegal contestar una llamada sosteniendo el teléfono con la mano mientras maneja.
- No maneje mientras esté somnoliento. Duerma bien. Estacionese y tome una pequeña siesta si fuese necesario. La cafeína es sólo una solución temporal.



**¡Conduzca con cuidado! La causa número 1 para fatalidades en el lugar de trabajo en los Estados Unidos son los accidentes vehiculares.**



## Violencia en el lugar de trabajo

Como un trabajador de LTC, usted necesita estar atento a las posibles conductas agresivas o violentas, conocer cómo minimizar estas conductas y cómo evitar que usted y otros estén a salvo si esto ocurre.

Como trabajador de LTC, usted podría ver violencia o agresión:

- Por parte de un cliente o de alguien en la casa en contra de usted, otros clientes u otro personal.
- Entre otros en la casa como maltrato al cónyuge
- En el vecindario de un cliente.

Siempre esté alerta y preparado para lo que pueda pasar a su alrededor. Entienda y tenga un plan de lo que haría en caso que se presente violencia.

Los AFH y las BH tienen un plan documentado para acciones que usted debe tomar:

- Si un cliente se vuelve violento.
- Para proteger a otros clientes.
- Cuando estén involucrados otros miembros del equipo de atención.

Un cliente con historial de conducta agresiva o violenta tendrá esto documentado en su plan de atención. Habrá estrategias posibles enumeradas que puedan ayudar a prevenir el problema.

Documente y reporte cualquier incidente de violencia a la persona apropiada donde trabaja. Dependiendo de la situación, esto puede incluir también hacer un informe como un informante designado a la línea gratuita de maltrato de DSHS y la autoridad competente.

### En caso deba reportar maltrato.

Para reportar a DSHS sospechas de maltrato a un adulto vulnerable que vive en:

- **Un hogar de familia para adultos o pensión: llame al 1-800-562-6078**
- **Su propia casa, llame al 1-866-363-4276.**



## **Conductas y actitudes posibles.**

Las siguientes son conductas y actitudes posibles que podrían ser señales de advertencia de una persona podrían volverse muy agresiva o violenta.

- Abuso de alcohol o drogas.
- Un historial de violencia o ira descontrolada.
- Ensimismado o envuelto en injusticias o miedos irrealistas.
- Culpa a otros de sus problemas.
- Desconfiado, rencoroso.
- Habla de planes detallados de actos violentos.
- Fascinación por las armas.
- Asusta intencionalmente a las personas.
- Cambia rápidamente de humor que parece inestable.
- Un importante cambio reciente en la conducta, apariencia o retiro de las actividades normales, familia y amigos.

## **Posibles señales de alarma**

Algunas primeras señales de alarma de que una persona podría volverse agresiva o violenta podrían incluir:

- Voz alta
- Puño tembloroso o apretado.
- Empujar con los dedos.
- Demasiado ansioso.
- Andar excesivo.
- Refunfuño colérico o mirada fija hacia usted.

## **Manejo de una conducta agresiva o violenta**

Nunca minimice amenazas o su propio sentido interno de que algo está “apagado”. Confíe en sus propios instintos si se siente intranquilo.

Es mejor responder antes si está preocupado sobre agresión o violencia. Primero evalúe su riesgo de peligro potencial. Una persona al borde de una agresión física tiene tres opciones. Puede atacar, retroceder o comprometerse. Su meta es que la persona retroceda o se comprometa.

## **Descartando otras razones para un comportamiento violento.**

Un comportamiento brusco, inexplicablemente violento o agresivo puede ser causado por una reacción adversa o efectos secundarios de los medicamentos, infecciones no diagnosticadas del tracto urinario u otras infecciones o incluso la enfermedad o condición de un cliente. **Siempre comience descartando una razón médica para el comportamiento.**

Para garantizar su seguridad y la del cliente, siempre trabaje con otros miembros del equipo de atención para asegurar que un cliente reciba atención médica inmediatamente cuando sea necesaria.

Si **NO** considera que está en peligro:

- Manténgase calmado y controle sus respuestas.
- Recuérdele a la persona que usted es un amigo y que está ahí para ayudarlo.

- Hable tranquilamente. Indique su deseo de escuchar y entender el problema o la situación.
- Valide los sentimientos de la persona pero no justifique o refuerce positivamente el mal comportamiento.
- No utilice un lenguaje corporal agresivo como cruzar sus brazos o señalar. Muévase lentamente.
- Trate de no pararse muy cerca o vigilar a la persona, si es posible. Si tiene una ruta de escape, siéntese.
- No ponga sus manos sobre alguien que está enojado.
- Establezca límites apropiados para una persona que demuestra comportamiento amenazante o irrespetuoso. Dígale que ese comportamiento le molesta y que quiere que se detenga.
- Tenga una estrategia de salida planeada si la ira se intensifica a un nivel peligroso.
- ¡Responda rápidamente si está preocupado por alguna agresión o violencia!



### Es su responsabilidad saber qué procedimientos están en estas circunstancias y sígalos.

Si siente que está **en peligro o que está a punto de presentarse un acto de violencia:**

- Encuentre una forma de excusarse a sí mismo (“mi celular está sonando y tengo que contestarlo afuera” o “Dejé algo importante en mi automóvil”) y deje la habitación/área.
- No vuelva a mirar a la persona. Muévase gradualmente hacia atrás.
- Evite lugares potencialmente peligrosos tales como la parte superior de las escaleras o lugares donde muebles u otros objetos puedan ser utilizados como armas.
- Obtenga ayuda una vez que esté a una distancia segura lejos de la situación.
- Llame al 911 si alguien está en una situación de peligro inmediato.



Se pedirá que llene un reporte del incidente si está trabajando en un AFH o BH. Los trabajadores HCA necesitarán seguir las políticas y procedimientos de su agencia para documentación y reporte.

### Presenciar o sospechar actos de violencia hacia un cliente.

Si es testigo de violencia hacia un cliente o tiene causas razonables para sospechar de ello, usted es un informante autorizado de maltrato y se requiere por ley que lo reporte. Para reportar a DSHS sospechas de maltrato a un adulto vulnerable que vive en un AFH o BH llame al 1-800-562-6078 ó 1-866-363-4276 si la persona vive en su propia casa.

Si usted sospecha o es testigo de agresión física o sexual, también se requiere que reporte el hecho a la autoridad competente.



**Si usted cree que un cliente o alguien más está en peligro, llame al 911.**





## 2. Detenga la propagación de infecciones o enfermedades.

Como un trabajador de LTC, debe proteger a un cliente y a sí mismo de la propagación de enfermedades o infecciones. Los clientes frágiles, de avanzada edad o que tienen sistemas inmunológicos débiles pueden contraer infecciones más fácilmente. Para ellos, las infecciones pueden conllevar a problemas serios o que pongan en riesgo su vida.

Los gérmenes son organismos que causan infecciones al ingresar al cuerpo y crecer. Los gérmenes son propagados de una persona a otra. El control de infecciones evita que gérmenes dañinos ingresen en el cuerpo.



### Detenga a los gérmenes antes de que ingresen a su cuerpo o tengan el tiempo de esparcirse.

Para controlar la propagación de la infección:

- Lave sus manos.
- Utilice guantes desechables y otro equipo de protección personal (PPE) cuando sea necesario. (precauciones estándar).
- Limpie y desinfecte para matar gérmenes antes de que le puedan causar daño.
- Deshágase de forma segura de los desperdicios contaminados.

### Lave sus manos

Lavarse las manos es la mejor defensa contra la propagación de infecciones. Usted lavará sus manos varias veces al día.

#### Siempre lave sus manos:

##### Antes de

- Tener contacto con un cliente
- Comer
- Preparar alimentos
- Ponerse guantes

##### Después de

Tener contacto con:

- un cliente
- fluidos corporales
- artículos contaminados
- mascotas
- Usar el baño
- Quitarse los guantes o ropa protectora
- Sonarse la nariz, estornudar, toser.
- Limpiar
- Fumar

**Safety** Proper Handwashing Guidelines

1) Make sure you have everything you need at the sink.

2) Turn on warm water.

3) Rub palms together to make lather. Scrub between fingers and entire surface of hands and wrists.

4) Rinse hands thoroughly.

5) Dry hands with clean towel.

Use hand lotion if available, to prevent chapping.

*Handwashing is the most important infection control skill*



Lavar sus manos con agua y jabón es la mejor forma de prevenir enfermedades.

## Utilice guantes desechables

Debe usar los guantes cuando:

- Se tiene contacto directo con sangre, fluidos corporales con las membranas mucosas de otra persona.
- Manipula cosas contaminadas con gérmenes como tejidos, ropa interior desechable, ropa de vestir o ropa de cama sucios.
- Tiene contacto con un cliente que tiene una herida abierta.
- Limpia fluidos corporales.
- Ayuda a un cliente a ir al baño u otras tareas de cuidado personal.
- Tiene un corte, rasguño, manos agrietadas o dermatitis.

**Los guantes desechables ayudan a controlar la infección.**

- Aprenda como poner y quitar los guantes correctamente.
- Asegúrese de que los guantes sean fáciles de encontrar cuando los necesite.
- Nunca reutilice los guantes.

**Póngase guantes nuevos cada vez que brinde cuidados.**



**Safety**

### How to Remove Gloves Safely

**Assume that all used gloves are contaminated. When you remove them, follow these steps so that the outside of the gloves does not touch your bare skin.**

1) With one gloved hand, grasp the other glove just below the cuff.

2) Pull the glove down over your hand so it is inside out.

3) Keep holding the glove with your gloved hand and crumple it into a ball.

4) With two fingers of the bare hand, reach under the cuff of the second glove.

Danger: do NOT touch bare hand to dirty glove.

5) Pull the glove down inside out so it covers the first glove.

6) Both gloves are now inside out. You can throw them away safely.

7) Wash your hands.

*Never let the outside of a used glove touch your skin.*

## Protéjase de Enfermedades de Transmisión Sanguínea

A pesar que su riesgo de exposición a enfermedades de transmisión sanguínea en el lugar de trabajo es pequeño, aun así existe.

Las enfermedades de transmisión sanguínea como la Hepatitis B (HBV) y Hepatitis C (HCV), y el Virus de Inmunodeficiencia Humana (HIV), han cambiado la forma en que trabajan los trabajadores de LTC.

Proteger a sí mismo de enfermedades de transmisión sanguínea en el trabajo requiere conocer los hechos de cómo las enfermedades son propagadas, lavar sus manos y tomar unos cuantos estándares razonables de precaución.



**USTED puede protegerse de las enfermedades de transmisión sanguínea.**

### Precauciones Estándar

Las **Precauciones Estándar** son prácticas estándar utilizadas para proteger a usted y a su cliente de la exposición a enfermedades sanguíneas.

Los gérmenes y las enfermedades pueden ingresar al cuerpo cuando los fluidos corporales o sangre tocan heridas, rasguños o cortes en su piel.

**SIEMPRE** utilice las Precauciones Estándar en **TODA** situación que podría involucrar posible contacto con sangre u otros fluidos corporales.

Las precauciones estándar deben ser utilizadas por todos los clientes.

Las precauciones estándar incluyen lavar sus manos, utilizar guantes desechables y otros PPE, limpiando y desinfectando el ambiente, siguiendo procedimientos especiales de lavado, desecho apropiado de desperdicios contaminados y manejo correcto de agujas y objetos filosos.



**Trate todos los fluidos sanguíneos o corporales como potencialmente infecciosos.**

### Equipo de Protección Personal (PPE)

**Siempre** utilice guantes para proteger sus manos cuando tiene contacto directo con fluidos sanguíneos o corporales. Incluso pequeños cortes o fisuras en la piel de condiciones comunes como dermatitis, padrastrós, acné, grietas o cutículas rotas pueden ser entradas para que los virus ingresen a su cuerpo. Deseche los guantes después de usarlos y lave sus manos.

Utilice PPE adicional dependiendo de la exposición anticipada. Esto podría ser:

- Una bata para proteger su piel y ropa.
- Máscara para proteger su boca o nariz.



### Definiciones

**Enfermedad de transmisión sanguínea** – enfermedad que provoca que los gérmenes se propaguen a través de contacto con la sangre o fluidos corporales tales como la orina, heces, vómitos, semen y secreciones vaginales.

**Equipo de Protección Personal (PPE)** – equipo o ropa como guantes, batas o máscaras diseñadas para prevenir lesiones o enfermedades de un peligro específico en el lugar de trabajo.

**Precauciones Estándar** – prácticas aceptadas utilizadas para prevenir infecciones de enfermedades de transmisión sanguínea.

**Contaminado** – sucio o habiendo tocado sangre o fluidos corporales.

**Sistema inmune** – lo que el cuerpo utiliza para combatir infecciones.

- Gafas protectoras para proteger sus ojos.
- Protector de rostro para su cara, boca, ojos y nariz.



## El riesgo de transmisión de un patógeno sanguíneo a usted como trabajador de LTC es extremadamente pequeño si se utilizan las precauciones estándar.

### Limpiar o desinfectar la sangre o fluidos corporales

- Utilice guantes para proteger sus manos. Evite romper sus guantes sobre cualquier equipo.
- Utilice toallas de papel desechables para secar la mayor parte de sangre.
- Desinfecte con una solución desinfectante apropiada de 10 partes de agua y 1 parte de lejía.
- Después de limpiar, desinfecte los trapeadores y otro equipo de limpieza.
- Quítese los guantes y deséchelos.
- Coloque todas las toallas contaminadas y el desperdicio en un contenedor sellado codificado con color o etiquetado a prueba de derrames. Coloque dos bolsas a todos los materiales contaminados que se desechen.
- Lávese las manos cuando haya terminado las tareas.



### Deseche artículos contaminados de forma segura

- Utilice guantes desechables al recoger cosas contaminadas.
- Ponga cualquier desecho contaminado en una bolsa de basura de carga pesada y amárrela.
- Ponga esta bolsa en otra bolsa de basura, amárrela y etiquetera como “Riesgo Biológico”



Un desecho apropiado de los desperdicios es parte del control de infecciones



### Utilice guantes y otro PPE necesario cuando limpie superficies sucias con sangre u otros fluidos corporales.

#### Si usted es expuesto a fluidos sanguíneos o corporales

Si tiene contacto con sangre u otros fluidos:

- **En su piel: LAVE inmediatamente** con jabón no abrasivo y agua.
- **En sus ojos: inmediatamente ENJUAGUE** con agua por 5 minutos en cada ojo en el lavabo o en una fuente de colirio.



Si usted:

- Si usted tiene **una herida provocado por un pinchazo de aguja lave bien** con jabón y agua o vierta un pequeña cantidad de peroxido de hidrógeno en la herida. Busque atención médica para mayor acción.
- Si cualquier área abierta de su cuerpo como una **mordida, rasguño, o lesión** ha estado expuesta a sangre o fluido corporal, **lave bien el área con jabón y agua** o vacíe una pequeña cantidad de peroxido de hidrogeno en la herida. Busque atención médica para mayor acción.



### Reportar una exposición

Hay pautas específicas que usted debe conocer y seguir si tiene una exposición desprotegida a la sangre o a otros fluidos corporales en su trabajo. Es su responsabilidad saber a quien contactar y los procedimientos básicos que debe seguir.





## Vacuna contra el Virus de la Hepatitis B (HBV)

Dependiendo de donde trabaja y las responsabilidades de su trabajo, su empleador podría ofrecerle vacuna la HBV a usted libre de cargos si elige hacerlo.

La vacuna lo protege contra el virus HBV. Hay una serie de tres inyecciones: la primera, al mes y luego en seis meses.

## Otros peligros de la exposición

Usted podría estar expuesto a enfermedades de transmisión sanguínea mientras limpia o realiza tareas domésticas para un cliente. La sangre, incluso si no la puede ver, puede estar en cualquier lugar, debe limpiar todo como inodoros, lavabos, lavandería y tachos de basura.

### Lavandería

La lavandería puede ocultar artículos contaminados como sábanas sucias o con sangre, ropa, trapos u objetos filosos contaminados.

Protéjase cuando manipule la ropa sucia.

- Utilice guantes.
- Siempre sosténgalo y agárrelo desde arriba. Nunca coloque una mano debajo para darle soporte
- Quítese los guantes y lave sus manos antes de manipular la ropa limpia.



### Desecho de desperdicios contaminados.

Un apropiado desecho de la basura y los desperdicios es parte del control de infecciones.

### Los tres tipos de desperdicio son:

1. Basura regular o desperdicios
  - Nunca coloque su pie o mano en el tacho de basura para compactar la basura.
2. Desperdicios contaminados: cualquier cosa que pueda haber tenido contacto con sangre o fluidos corporales.
  - Separe el desperdicio contaminado de la basura regular.
3. Objetos filosos: jeringas, razadoras, punzones para dedos u otras cosas con bordes filosos.
  - Nunca coloque los objetos puntiagudos en un canasto o tacho de basura regular.

Utilice todos los equipos y suministros desechables y de único uso sólo una vez como lo especifica el fabricante.

Las regulaciones para un desecho apropiado de los contenedores de objetos filosos varían por condado y/o por las compañías de desechos de basura. Verifique con su departamento de salud local o con su supervisor si necesita mayor información.



### No debe haber objetos filosos en las bolsas de basura.

- Coloque todos los objetos filosos dentro de un contenedor de plástico resistente para objetos filosos. El tipo de contenedor usado depende de donde trabaja.
- Nunca coloque objetos filosos en una bolsa de basura común o directamente en un tacho de basura, los objetos filosos podrían pinchar la piel de alguien y transmitir gérmenes.



**Un desecho seguro evita lesiones e infecciones.**

## Limpie y desinfecte

Detenga la propagación de infección limpiando a medida que avanza. Esto es especialmente importante en baños y cocinas.



Habrà un cronograma de limpieza donde usted trabaje. Es su responsabilidad saber cuál es ese horario y seguirlo.

### Consejos de limpieza

- Limpie la cocina y las superficies del baño con jabón y agua para alejar los gérmenes y la suciedad.
- Desinfecte con un producto desinfectante.
- Nota: Se puede preparar un desinfectante mezclando un cda. de lejía en un galón de agua. La solución de lejía sólo dura 24 horas.
- Utilice guantes domésticos cuando limpie.
- Haga pasar por el inodoro los fluidos corporales y agua sucia utilizada para limpieza.
- Lave platos sucios en jabón y agua caliente. Enjuague con agua caliente y seque al aire. Aleje los platos cuando seque.



### Complique la vida a los gérmenes

- Mantenga las superficies limpias y secas, los gérmenes necesitan de humedad para crecer.
- Deje que entre mucho aire fresco y luz solar; a los gérmenes les gusta la oscuridad.
- Limpie inmediatamente alguna cosa derramada; los gérmenes necesitan comida para crecer.

### Conozca qué necesitan los gérmenes para crecer.

## Trabajando con químicos caseros

Mantener una ambiente saludable ayuda a prevenir enfermedades. Limpie y desinfecte superficies domésticas con un desinfectante como la lejía. Siga las instrucciones del fabricante para el uso. No haga una solución más fuerte de lo recomendado.

## Etiquetas de productos

Siempre vea la etiqueta de los productos antes de usarlos. La etiqueta del producto indica cuán tóxico o peligroso puede ser un producto. Busque las palabras precaución, advertencia y peligro.

- **Precaución** significa que un producto puede dañarle. Podría causarle molestias en la piel, enfermarlo si respira los gases o dañar sus ojos si hubiera contacto.
- **Advertencia** es más grave que la precaución y quiere decir que usted podría enfermarse o lastimarse gravemente con una manipulación inapropiada del producto. También identifica productos que fácilmente podrían causar fuego.
- **Peligro** indica una preocupación grave. Sea extremadamente cuidadoso al manipular productos que contengan la palabra peligro en la etiqueta. Si los utiliza de forma errónea, usted podría enfermarse.

Nunca retire las etiquetas de los productos. Además de estas advertencias, también contienen importante información para el tratamiento de emergencias.

## Consejos para trabajar con químicos caseros

- Nunca mezcle dos tipos de limpiadores, especialmente productos que contienen amoníaco y lejía.



Mezclar lejía con amoníaco produce un gas peligroso que puede causar serios problemas de respiración y ser potencialmente fatal si es inhalado en grandes cantidades.

- Al trabajar con limpiadores de hornos o limpiadores de desagüe siempre utilice guantes y lentes protectores. No respire los gases. Asegúrese que el área está bien ventilada.



### Utilice químicos domésticos sólo en áreas ventiladas.

- Al trabajar con limpiadores para todo propósito, siempre utilice guantes de goma para proteger su piel.
- Mantenga los productos peligrosos en un lugar fresco, seco, lejos de los pilotos de las luces, estufas o calentadores de agua.
- Apile los productos de modo que no se caigan.
- No fume cuando utilice un producto de limpieza inflamable.
- Deje de utilizar un producto si se siente mareado, mal del estómago o tiene dolor de cabeza.

### Si caen químicos sobre usted

Generalmente si caen químicos sobre usted, lave o quite con un cepillo polvos, líquidos, geles o pastas y luego enjuague con abundante agua.

Si tiene alguna pregunta sobre el peligro de un químico, no está seguro de lo que es o tiene síntomas significantes, vaya inmediatamente a la sala de emergencias del hospital más cercano, llame a su proveedor de salud o dependiendo de la situación al 911.

Sin un químico cae en sus ojos, comience a lavar el ojo inmediatamente durante 15 minutos. Mientras más tiempo esté el químico en sus ojos, más daño causará. Lavar cualquier partícula que haya podido estar en el químico es extremadamente importante.

Aun cuando pueda ser incomodo, abra sus parpados lo más que pueda mientras enjuaga sus ojos. Usted podría querer hacer esto en una ducha. Este primer lavado es importante para su seguridad.

Recuerde los medicamentos son químicos pequeños y poderosos. Algunos medicamentos pueden ser dañinos si caen en su piel, los respira o los sostiene con las manos y luego manipula alimentos o utensilios.

### Cuando está enfermo

No exponga a los clientes a sus gérmenes si tiene una infección contagiosa como la gripe. Si está enfermo y es contagioso, no vaya a trabajar.

Recuerde, muchos clientes son frágiles y tienen sistemas inmunes débiles. Esto hace más fácil que un cliente se enferme y pueda conducir a complicaciones serias.



Visite el sitio web de la Asociación Norteamericana de Centros de Control de Envenenamiento para obtener mayor información sobre seguridad en caso de envenenamiento.

[www.aapcc.org](http://www.aapcc.org)



Llame a su supervisor o a otra persona designada donde usted trabaja tan pronto como sepa que está enfermo y no puede ir a trabajar. Bríndeles el mayor tiempo posible para encontrar un reemplazo para usted para ese turno.



**Sepa a quien llamar si no puede ir a trabajar. Tenga todos los números de contacto importantes con usted en casa.**



#### **4. Prepararse para y manejar emergencias.**

Como trabajador de LTC, usted siempre debe estar preparado para manejar situaciones de emergencia. En algunas instalaciones de cuidado, usted podría ser la única persona que brinde ayuda en el momento de la emergencia.



Su empleador tiene políticas y procedimientos que debe seguir en caso de desastre o emergencia. Además, cualquier requerimiento específico para un cliente durante una emergencia es documentado en su plan de atención.

Lo que necesita saber:

- Qué debe hacer y en algunos casos qué no hacer, en diferentes tipos de emergencia.
- Con quien contactarse o trabajar durante y después que la emergencia esté bajo control.
- Cuál es la mejor manera de mantener seguros a todos incluido usted.
- Las necesidades específicas de clientes individuales.



**Conocer su rol en una emergencia antes que se presente.**

#### **Plan de evacuación**

Necesita conocer con anticipación cuál es el plan de evacuación en caso de emergencia o desastre y su rol en él.



El plan de evacuación enumerará lo que se debe hacer si los clientes necesitan ser trasladados a otra parte del edificio, fuera de él a un área segura o trasladarlos a una instalación aparte.

Necesita saber:

- El plan de evacuación de cada cliente. Podría ser diferente para cada cliente dependiendo de sus habilidades físicas y/o mentales.
- La mejor ruta de evacuación.
- Donde se encuentra el área segura principal y secundaria.

#### **Mantener la calma durante una emergencia.**

Mantener la calma es esencial para manejar cualquier emergencia. Por supuesto, eso es más fácil decirlo que hacerlo. Aquí tenemos algunos consejos:

- Conozca el plan Mantener la calma es con frecuencia un resultado de saber que hay que hacer a continuación. Usted se sentirá con mayor control si sabe que pasos tomar.
- ¡Practicar el plan es inclusive mejor! Tomar los simulacros y planeamiento en serio.



- Respirar profundamente varias veces y calmarse a sí mismo.
- Evaluar la situación. Tener una idea de toda la situación antes de actuar.
- Enfocarse en lo que está sucediendo en ese momento. Enfocarse en lo que necesita hacer durante la emergencia.
- Deshágase de las emociones fuertes de la situación. Otros seguirán su ejemplo y se mantendrán calmados si usted lo hace.

## Instrucciones anticipadas

Los clientes pueden tener los documentos jurídicos elaborados “por adelantado” que detallan lo que quieren que se haga con respecto a su atención de salud física y mental si ellos ya no pueden tomar estas decisiones. Las instrucciones anticipadas ayudan a garantizar que los deseos de un cliente sean conocidos y se sigan.

Una instrucción anticipada común es el formulario de Órdenes del médico para el tratamiento para mantener a pacientes con vida (POLST, por sus siglas en inglés). El formulario POLST es un resumen de los deseos de las personas sobre el tratamiento para mantener a los pacientes con vida y está destinado para personas en las últimas etapas de enfermedades que ponen en peligro la vida. Debe reconocerse un juego de órdenes físicas, a ser implementado como lo sería cualquier otra orden de un médico.

El formulario original de color verde brillante POLTS se debe dar a los encargados de atender casos de emergencia para se cumpla con lo especificado en éste.



**En una emergencia, usted necesita saber si un cliente tiene instrucciones anticipadas, donde se encuentra el documento y dárselo a los encargados de atender casos de emergencia.**

## Emergencias médicas

Los ejemplos de emergencias médicas incluyen cuando:

- Tiene graves problemas para respirar.
- Se desmayó y no se puede despertar fácilmente.
- Se cayó y está herido.
- Tiene sobredosis o interacción grave a los medicamentos.
- Tiene cualquier cambio repentino y grave en su salud.



Su empleador tendrá que establecer las políticas y procedimientos para manejar emergencias médicas. Este plan incluirá a quien llamar si necesita ayuda y cuando. Un cliente con una emergencia médica debe recibir ayuda inmediata.



Documente y reporte cualquier emergencia médica una vez que la situación este bajo control.

### Llamar al 911:

Si necesita llamar al 911:

- Describa la naturaleza de la emergencia
- Déle a la operadora del 911 el número de teléfono, dirección, la avenida principal más cercana e instrucciones de su ubicación.

Escriba esta información y manténgala en el teléfono. En una emergencia, es fácil olvidar en el caos del momento.

## Emergencias en caso de incendio.



Aquellos que trabajan en los AFH o las BH tendrán simulacros de incendio periódicamente para practicar qué hacer en caso de incendio. Tome estos simulacros en serio, estos salvan vidas.

Los trabajadores HCA deben conocer el plan de evacuación para un cliente, la mejor ruta de evacuación fuera de la casa, la dirección y la intersección de calles donde se ubica la casa del cliente. Esta información está disponible en el plan de atención de un cliente.

Si encuentra fuego recuerde R.A.C.E. para ayudar a que responda de forma segura y correcta.

**R = RESCATE:** Deje lo que está haciendo y lleve a los clientes a un lugar seguro.

**A = ALARMA:** Haga sonar la alarma. Jale una alarma de incendios o llame al 911.

**C = CONFINE** el fuego cerrando todas las puertas y ventanas que pueda alcanzar con seguridad.

**E = EXTINGA** el fuego con un extinguidor si es seguro hacerlo.

**O EVACUE** el área si el fuego es muy grande para un extinguidor.

### Nunca:

- Coloque agua en fuego sobre grasa o líquido. El agua hará que el fuego se expanda.
- Ponga agua en fuego eléctrico. Puede electrocutarse seriamente.
- Vuelva a ingresar a un edificio en llamas para rescatar a mascotas u objetos valiosos.
- Intente mover un objeto en llamas fuera de la habitación.
- Utilice un ascensor como ruta de escape en caso de incendio.



**FUMAR es usualmente el enemigo, no el fuego.**

### Usar un extinguidor

Se requiere un extinguidor en los AFH y las BH. Los trabajadores de HCA deben incentivar al cliente a tener uno si no hay uno en casa. Un extinguidor que diga “ABC” en frente apagará todos los tipos de fuego, madera/papel/grasa/aceite y electrónicos.

La palabra J.A.A.B le ayudará a recordar los pasos para usar un extinguidor.

**J = Jale.** Sostenga el extinguidor de forma vertical y jale el seguro del aro, rompiendo el sello de plástico.

**A = Apunte.** Párese a un lado del fuego, apunte a la base del fuego más cercano a usted.

**A = Apriete.** Mantenga el extinguidor en posición vertical, apriete las manijas para descargar.

**B = Barra.** Barra de lado a lado



Cuando el fuego se apagó, asegúrese que permanezca así. Evacue a todo el mundo del área y ventile el área inmediatamente después de usar un extinguidor.



Cualquier incendio necesita ser documentado y reportado.

**Si el fuego no le permite evacuar  
quédese con el cliente.**

- Llame al 911 y dígalos que está atrapado.
- Permanezca en una habitación con la puerta cerrada para lentamente apagar el fuego.
- Coloque ropa o toallas en aberturas alrededor de puertas y ventanas.

**El calor y el humo incrementan –  
Manténgase cerca del piso  
donde hay menos humo.**



## Prepararse para desastres naturales

Los desastres naturales pueden venir sin advertencia y ser una amenaza mayor para usted y su cliente.

### Kits de emergencia

Un kit de emergencia es una colección de suplementos que permite que las personas vivan sin asistencia por al menos tres días en caso de emergencias. Los suministros de emergencia deben estar disponibles si trabaja en AFH o BH. Familiarícese con el lugar donde estos están ubicados.

Si trabaja para HCA, anime a un cliente a tener un kit de suministros de emergencia disponible.

### Temblores

Durante un temblor, manténgase seguro y asista al cliente cuando termine el temblor. Usted debe:

- Quedarse en el edificio, cubrirse debajo de un escritorio o mesa y esperar.
- Aléjese de ventanas, gabinetes pesados, libreros o divisores de vidrio.
- Cuando termine el temblor, salga del edificio. No intente mover a una persona gravemente lesionada al menos que él o ella esté en peligro inmediato de una próxima lesión.
- **Si está afuera** párese lejos de edificios, árboles líneas eléctricas o de teléfono.
- **Si está en la carretera:** maneje lejos de pasos subterráneos o elevados. Quéedese en el vehículo.

**La seguridad de un cliente es primero.**

- Si considera que podría ser una emergencia consiga ayuda.
- Si esta solo y no está seguro de la gravedad de una situación, llame al 911. Los trabajadores de emergencia están entrenados para ayudarlo a decidir si hay una emergencia, es parte de su trabajo.
- Siga las instrucciones de emergencia del personal.

**Estar preparado salva vidas.**

## Emergencias climatológicas



Los accidentes relacionados con el clima podrían darle o no advertencia. Las condiciones de clima que podrían resultar en una situación de emergencia incluyen viento, lluvia, calor, truenos o inundación.

Si estará afuera con un cliente, asegúrese de revisar el clima con anticipación.

Las exposiciones a altas temperaturas pueden ser un peligro. Anime al cliente a:

- Utilizar bronceador con un factor protección de treinta o mayor.
- Utilizar gafas y un sombrero.
- Beber mucho líquido en días calurosos.
- Sentarse en un lugar con sombra si él o ella estarán fuera por un periodo de tiempo largo.

**NUNCA** deje a una persona o mascota en un vehículo en días cálidos, soleados.

## Cortes de energía

Los AFH y las BH deben brindar luces de emergencia y linternas en todas las áreas de la casa.

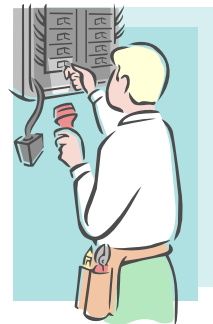
Si los clientes están en completa oscuridad, especialmente en la noche.

- Tómese tiempo para asegurarse que todos los clientes estén a salvo y conscientes de lo que está sucediendo.
- Si se corta la energía en el vecindario, desconecte todos los calentadores eléctricos y electrodomésticos para reducir la demanda inicial y proteger los motores de posible daño de bajo voltaje.
- Desconecte computadoras y otros equipos de voltaje sensible para protegerlos de posibles aumentos repentinos cuando la energía sea restaurada.
- Conserve el agua, especialmente si la fuente de agua es un bien.
- Mantenga las puertas, ventanas y cortinas cerradas para retener el calor.
- Deje un interruptor en la posición “on” (encendido) para hacerle saber cuando su servicio sea restaurado.
- Mantenga las puertas del refrigerador y congelador cerradas. Si la puerta del congelador permanece cerrada, un congelador cargado totalmente puede mantener los alimentos congelados por dos días.
- Sea extremadamente cuidadoso de los peligros de incendio causados por velas u otras fuentes de iluminación inflamables.
- Cuando utilice calentadores de kerosenes, linternas de gas o estufas dentro de la casa, mantenga la ventilación para evitar la acumulación de humo tóxico.
- Nunca utilice parrillas a carbón o gas dentro de la casa, pueden producir monóxido de carbono.



### Cuando trabaje en la casa de un cliente.

- Registre cualquier equipo para mantener la vida que el cliente necesite (si hubiere) con su compañía de servicios públicos.
- Alentar al cliente a considerar la compra de un generador o sepa donde alquilar uno si él o ella necesita un equipo para mantener la vida que requiere de electricidad. Tenga los números de teléfonos disponibles para generadores rentados, si el cliente no puede comprar uno.
- Coloque el número de teléfono de la empresa local de servicios públicos de un cliente para informar sobre los cortes de energía o las actualizaciones de interrupción.
- Si un cliente tiene un abridor de puertas de garaje eléctrico, aprenda a abrir la puerta sin energía.
- Anime al cliente a tener una fuente de calor alternativa y un suministro de combustible.
- Si la casa de un cliente es la única casa sin electricidad, revise la caja de fusibles o panel de interruptores. Apagar los aparatos eléctricos grandes antes de reemplazar los fusibles o reajustar los circuitos.





## En conclusión

Esta capacitación es un buen comienzo para saber qué observar y hacer para salvaguardar su seguridad y el bienestar de usted y su cliente.

La precaución es a menudo un héroe olvidado. Se requiere de una planificación, enfoque, y el compromiso para eliminar o minimizar los riesgos de seguridad. A menudo se toma sólo unos minutos más cada día para mantenerse saludable y seguro en su puesto de trabajo.

Cada vez que elimina o reduce un problema de seguridad, ayuda a prevenir un accidente, detiene la propagación de la infección y la enfermedad, o maneja efectivamente una emergencia, usted ayuda a prevenir o disminuir el dolor, el miedo, la ansiedad y el sufrimiento que puede haberse presentado en usted o en otros a su cuidado.

Como trabajador de LTC, usted hace la diferencia en las vidas de otros. Enorgullecíase de lo que hace para mantener a usted y a otros a su cuidado a salvo y bien.



### ¡Depende de Usted!

**Su rol de seguridad como un trabajador de cuidado a largo plazo (LTC) es ayudar a:**

4. Prevenir de accidentes y lesiones a usted mismo y a los clientes.
5. Detener la propagación de infecciones y enfermedades.
6. Prepararse para emergencias y saber cómo manejarlas.

# Apéndice A: Plan de acción de emergencia para atención en el hogar

(El empleador y los empleados deben desarrollar este plan y publicarlo junto al teléfono)

Nombre del empleador: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## 1. EMERGENCIAS QUE PONEN EN RIESGO LA VIDA – Llame al 9-1-1 Dígasles el número desde donde llama.

Dirección de la casa: \_\_\_\_\_

Intersección principal: \_\_\_\_\_

Instrucciones de cómo llegar a la casa desde la intersección: \_\_\_\_\_

## 2. EMERGENCIAS QUE NO PONEN EN RIESGO LA VIDA: Haga una lista de los siguientes números locales

Bomberos/Paramédicos: \_\_\_\_\_

Médico: \_\_\_\_\_

Hospital: \_\_\_\_\_

Ambulancia: \_\_\_\_\_

Policía/Sheriff: \_\_\_\_\_

Control de Envenenamiento: \_\_\_\_\_

Otro: \_\_\_\_\_

## 3. EVACUACIÓN EN CASA: Haga un bosquejo de la caja en este espacio y muestre donde están las salidas. Dibuje flechas para mostrar las rutas de escape. En caso de incendio, salga y haga salir a su empleador.

## 4. LUGARES TEMPORALES DE REUBICACIÓN: Haga una lista de lugares alternativos donde ir cuando la casa sea insegura.

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

## 5. EQUIPO DE SEGURIDAD- El departamento de bomberos podría ayudarle con información para la instalación.

Extintidores: \_\_\_\_\_

Detectores de humo: \_\_\_\_\_

## 6. OTRO EQUIPO DE EMERGENCIA- Identificar la ubicación del kit de primeros auxilios, cobijas, alimentos y agua, linternas, radio y otro equipo de emergencia.

Lugar: \_\_\_\_\_