



## Protege a su Familia de Escaldaduras (Calentamiento) y Quemaduras



### En la Cocina

- Planifique con anticipación antes de cocinar. Use mangas cortas o apretadas mientras cocine.
- Enchufe hornos y demás aparatos para cocinar directamente en un tomacorriente. Nunca use un cable de extensión en un aparato para cocinar, este puede dar un electrochoque a la persona y a su vez puede disparar a la persona y esta puede causar derrames de comida caliente. Mantenga todos los cables en espiral de los aparatos y lejos de los bordes del tope del “counter” de la cocina.
- Al freír, para evitar el contacto de agua y vapor con aceite caliente, deja que el aceite se enfríe antes de retirarla olla.
- Para evitar derrames, gire los mangos de las ollas lejos del borde de la estufa y use la hornilla trasera cuando sea posible.
- Utilice guantes de cocina secos o agarraderas al mover la comida caliente de los hornos, hornos microondas o quemadores para cocinar.
- Durante las comidas, coloque alimentos calientes en el centro de la mesa, utilice manteles antideslizantes.
- Atiende una quemadura de inmediato al ponerla en agua fría. Enfría la quemadura durante 3 - 5 minutos e inmediatamente busque atención médica.



### Utilice el Horno Microondas con Seguridad

- Coloque el horno microondas a una altura segura, con fácil acceso a todos los usuarios, y más bajo que el rostro de la persona que utiliza el microondas.
- Caliente los alimentos sólo en recipientes o platos que son seguros para el uso de microondas.
- Nunca calientes en el horno de microondas huevos sin abrir.
- Para evitar la acumulación de vapor en el microondas, quite las tapas herméticas de los envases de alimentos, envolturas de plástico, o utiliza contenedores ventilados.
- Abra los envases de alimentos calentados lentamente, lejos de la cara o de las manos, para evitar quemaduras de vapor. Deje reposar los alimentos cocinados durante 1 - 2 minutos antes de sacarlos del horno microondas.
- El horno microondas calienta los alimentos de forma desigual, mezcle y pruebe los alimentos antes de comérselos.



### Baños y Lavamanos

- Ajuste el termostato del calentador de agua para mantener el agua caliente menos de 120 ° F. Instale válvulas anti-quemaduras o mezcladores termos-estáticos.
- Antes de usar el agua, compruebe la temperatura del agua con un termómetro de cocina o prueba con el codo, la muñeca o la mano con los dedos extendidos.
- Comience a llenar la bañera con agua fría y mezclar lentamente con agua caliente. Evite utilizar el agua en las otras habitaciones en este período (puede aumentar la temperatura del agua que llena la bañera) y apagar el agua caliente.

Adaptado de las recomendaciones de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la Asociación Americana de Quemaduras y de la Asociación Nacional para la Protección contra Incendios.