



Prepárate en este Mes de la Seguridad

Junio es el Mes de la Seguridad. Estos pasos te ayudarán a mantener tu seguridad personal y a prepararte para una posible emergencia:

- 1. Usa bloqueador solar.** La mejor manera de prevenir quemaduras del sol es usar un protector solar de factor 30 o mayor (FPS en español / SPF en inglés). Recuerda, aún una exposición leve al sol con el tiempo puede provocar cáncer en la piel.
- 2. Manténte hidratado o hidratada.** Una persona adulta promedio debe beber ocho vasos de agua de 237 ml (8 onzas) al día. Las personas que son físicamente activas o que toman medicamentos que deshidratan pueden necesitar beber más líquidos.
- 3. Haz ejercicio en forma segura.** Asegúrate de tener el equipo de seguridad apropiado y confiable antes de que tú (o tus hijas e hijos) participen en una rutina de ejercicios favorita o en una actividad deportiva que les guste.
- 4. Repara los riesgos de seguridad.** Si hay algún riesgo de seguridad en tu casa o en tu patio, repáralo o llama al propietario o propietaria de la vivienda. Mantén bloqueada el área de riesgo para prevenir lesiones.
- 5. Practica seguridad en el agua.** Está atento o atenta de las niñas y los niños pequeños que estén cerca de una alberca o de un cuerpo de agua natural. Evita beber alcohol mientras nadas o paseas en bote y ten a la mano chalecos salvavidas y otro equipo de seguridad.
- 6. Toma clases de RCP o resucitación cardiopulmonar.** Tu hospital local o la Cruz Roja son buenos lugares



para aprender esta habilidad que salva vidas. (CPR por sus siglas en inglés.)

- 7. Tira a la basura los medicamentos viejos de forma segura.** No tires los medicamentos viejos en el inodoro ni los tires a la basura. Utiliza los contenedores especiales ubicados en diferentes puntos de tu comunidad.
- 8. Practica simulacros del clima o de incendios.** Practica las rutas más rápidas hacia lugares seguros en caso de un incendio o de una emergencia meteorológica. Además, crea un plan de comunicación que le diga a tu familia qué hacer y dónde encontrarse si están lejos de casa cuando ocurra un desastre.
- 9. Arma un kit de desastres.** Los artículos importantes incluyen medicamentos, artículos de primeros auxilios, agua embotellada, comida no perecedera y dinero en efectivo para emergencias. Acomoda el contenido de este kit de acuerdo a tus necesidades.

LifeMatters te puede ofrecer ayuda emocional y recursos prácticos durante una emergencia familiar, un desastre, o cualquier otro evento de crisis. Estamos aquí para ayudarte.

1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474. La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

