



Being safe means being alert — all the time

Even in familiar surroundings, we need to constantly be looking for dangers around us throughout our day. Keeping an eye out for hazards can help you identify and avoid them before an injury occurs. Looking at the world through this safety lens can help you protect yourself and those around you.

Watch Where You're Going

Distracted walking is on the rise for people of all ages. With so many things competing for our attention, safety needs to be a priority.

- Check your emails and send your texts before you start walking
- Duck into a doorway or move off to the side to make a call, send a text or answer emails
- Never cross the street while using an electronic device and make sure you can hear traffic and sounds around you
- Scan ahead for cracks on the ground, spills or changes in elevation

Protect the Older Adults in Your Life

Falls are a leading cause of death for older adults. There are changes we can make to protect ourselves at any age.

- Use non-skid mats or appliques in the bath and shower
- Install grab bars in the tub, shower and near the toilet, and railings on the stairs
- Provide adequate lighting in every room and stairway
- Place nightlights in the kitchen, bathroom and hallways



- Keep often-used items like clothing and food easily accessible to avoid using stools or ladders
- If necessary, provide older adults with personal walking devices such as canes or walkers

Protect the Children in Your Life

More than a third of child injuries and deaths happen at home. Parents or guardians should be on the lookout for potential sources of injury. According to the CDC, most incidents occur where there is:

- Water: in the bathroom, kitchen, swimming pools or hot tubs
- Heat or flame: in the kitchen, fireplace or at a barbeque grill
- Toxic substance: under the kitchen sink, in the medicine cabinet, in the garage or garden shed, in a purse or other place where medications are stored
- Potential for a fall: on stairs, slippery floors, from high windows or from tipping furniture

Take Safety With You

Wherever you are, consider the hazards unique to the location. A fun outing could turn stressful quickly if you are injured.

- Going to a ballgame? Watch for foul balls!
- Heading to a concert? Consider ear plugs, and check for cables that may run along floors.
- Visiting somewhere new? Designate a meeting place in case you get separated.
- Whether in your home or visiting others, be aware that seemingly harmless electronic devices (remote controls, keyless entry devices, toys, watches and more) may contain coin lithium batteries or "button batteries" which can cause serious injury or death if swallowed.

FAST STAT:

Since 2000, more than 11,000 people have been seriously injured because of distracted walking.

Source: Injury Facts 2015

GREEN CROSS TIP:

Have a secured non-slip rug or mat in entryways to keep debris and moisture from causing someone to slip, trip or fall.



Estar seguro significa estar alerta, todo el tiempo

Incluso en un entorno familiar, debemos estar todo el tiempo atentos a los peligros que nos rodean, a lo largo del día. Mantenerse alerta a los peligros puede ayudarlo a identificarlos y evitarlos, antes de que se produzca una lesión. Mirar el mundo a través de esta lente de seguridad puede ayudarlo a protegerse a sí mismo y a quienes lo rodean.

Fíjese por Dónde Va

Caminar distraído es cada vez más frecuente en personas de todas las edades. Con tantos asuntos que compiten por nuestra atención, la seguridad debe ser una prioridad.

- Revise su correo electrónico y envíe sus mensajes de texto antes de comenzar a caminar
- Protéjase en una puerta de entrada o córrase hacia un lado para hacer un llamado, enviar un mensaje de texto o contestar los correos electrónicos
- Nunca cruce la calle mientras está usando un dispositivo electrónico, y asegúrese de que pueda oír el tráfico y los sonidos a su alrededor
- Mire hacia adelante en busca de grietas en el suelo, derrames o cambios en la elevación del terreno

Proteja a los Adultos Mayores en Su Vida

Las caídas son la principal causa de muerte de los adultos mayores. Hay cambios que podemos hacer para protegernos a toda edad.

- Use alfombras o apliques antideslizantes en el baño y la ducha
- Instale barras de agarre en la bañera, ducha y cerca del inodoro y barandas en las escaleras
- Suministre iluminación adecuada en todas las habitaciones y escaleras
- Coloque luces nocturnas en la cocina, cuarto de baño y pasillos

- Mantenga los elementos de uso frecuente al alcance, como vestimenta y alimentos, para evitar el uso de bancos o escaleras
- De ser necesario, provea a los adultos mayores de dispositivos personales para caminar, tales como bastones o andadores

Proteja a los Niños en Su Vida

Más de un tercio de las lesiones y muertes infantiles suceden en el hogar. Los padres o tutores deben estar atentos a las posibles fuentes de lesiones. Según los CDC (Centros de Control y Prevención de Enfermedades), la mayoría de los accidentes se producen cuando hay:

- Agua: en el baño, cocina, piscinas o jacuzzis
- Calor o llamas: en la cocina, chimenea o en una parrilla para barbacoa
- Sustancias tóxicas: bajo el fregadero de la cocina, en el botiquín, en el garaje o cobertizo de jardín, en un bolso o en otro lugar donde se almacenen medicamentos
- Potencial para una caída: en escaleras, suelos resbaladizos, desde ventanas altas o desde muebles inclinados

Lleve la Seguridad a Todos Lados

Dondequiera que se encuentre, considere los riesgos específicos de ese lugar. Una salida divertida podría volverse estresante de inmediato si se lesiona.

- ¿Se dirige a una competencia deportiva? ¡Cuidado con las pelotas nulas!
- ¿Se dirige a un concierto? Considere la posibilidad de usar tapones para los oídos, y verifique si hay cables colocados a lo largo del suelo.
- ¿Visitará un lugar nuevo? Designe un punto de encuentro en caso de que se separen.
- Ya sea en su casa o de visita a otras personas, tenga en cuenta que los dispositivos electrónicos aparentemente inofensivos (mandos a distancia, sistemas de entrada sin claves, juguetes, relojes y más) pueden contener baterías de botón de litio o "baterías de botón", que pueden causar lesiones graves o provocar la muerte si se las ingiere.

DATO BREVE:

Desde el año 2000, más de 11,000 personas han sufrido heridas de gravedad a causa de distracciones al caminar.

Fuente: Datos de Lesiones en 2015

CONSEJO DE GREEN CROSS:

Tenga una alfombra antideslizante o esterilla segura en las entradas, para evitar que los desechos y la humedad provoquen que alguien se resbale, se tropiece o se caiga.