



# PERMANEZCA SEGURO

## Consejos para adultos

### Seguridad en el coche

- Use el cinturón de seguridad cada vez que se suba a un coche.
- Conduzca con precaución y respete los límites de velocidad.
- Obedezca las leyes que prohíben mandar mensajes de texto o hablar por celular cuando conduzca.
- Nunca beba alcohol ni consuma drogas cuando conduzca. Antes de comenzar a beber, elija a un conductor designado que no vaya a beber.
- Siempre use casco cuando viaje en motocicleta, bicicleta o patineta.



### Seguridad en el hogar

- Procure tener los números de emergencias cerca de sus teléfonos.
- Tenga un botiquín de primeros auxilios en su hogar.
- Cree un plan ante emergencias.
- Instale alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono.
- Siga las indicaciones con cuidado cuando use herramientas.

### Seguridad con las armas

- Si tiene un arma en su hogar, no la deje cargada y déjela con el seguro puesto. Las balas deben guardarse en un lugar separado del arma.
- Guarde todas las armas de fuego fuera del alcance de los niños y en un armario o una gaveta con seguro.
- No guarde armas en su hogar si alguien de su familia pudiera ser violento o si sufre de una enfermedad mental o depresión grave.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



## Seguridad con los medicamentos

- Guarde los medicamentos en un lugar alto, alejado y fuera de la vista de los niños o adultos en riesgo.
- Conozca sus medicamentos: nombre, dosis, horas en las que debe tomarlos y efectos secundarios.
- Hable con su médico si siente que sus medicamentos podrían estarle provocando algún daño.
- Lleve todos sus medicamentos con usted cada vez que vaya al médico o a la farmacia. ¡Haga preguntas!

## Seguridad personal

- Conozca a sus vecinos.
- Mantenga sus puertas y ventanas con seguro.
- Cuando salga por la noche, permanezca en lugares que estén bien iluminados.
- Salga acompañado cuando camine o haga algún encargo.
- Si es víctima de abuso, busque ayuda de alguien en quien confíe o llame a la Línea directa nacional contra la violencia doméstica al 1-800-799-7233.

## ¡No tiene que hacer esto solo!

Para obtener más información sobre cómo permanecer seguro, y para obtener consejos de seguridad para niños o para personas de edad avanzada, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-932-2738; CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

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

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.