



# Programa de Entrenamiento y Protección para el Trabajador

*Protegiendo nuestras Parroquias, Misiones y Escuelas*

Enero 2010

## Seguridad en la Cocina

La cocina es una de las habitaciones más importantes en la casa, pero también una de la más peligrosas. Existen riesgos que pudiesen causar incendios y/o quemaduras involuntarios. Los incendios en la cocina son la categoría más grande para causas de incendios residenciales. Es importante reconocer la calefacción apropiada y funciones del equipo de cocina para así conocer cómo extinguir un fuego causado por estos. Al seguir los pasos necesarios para operar los enseres o aparatos de cocina se pueden prevenir fuegos que causan heridas, accidentes, proteger a los niños y hasta la pérdida de la vida. Es necesario el estar presente mientras usted cocina alimentos y nunca debe desatender o abandonar la cocina.

### Los Hornos y los Topes

Asegúrese de siempre mantener el horno y la cima/tope de la estufa limpios. Límpielos completamente y cuidadosamente. El residuo de la grasa y/o el alimento pueden incendiarse.

Mantenga los asideros o mangos de las cacerolas girados hacia el interior de la estufa, lejos de la orilla. Al cocinar no use ropa ancha o de manga larga, esta no es conveniente, pues puede colgar sobre la estufa e incendiarse sin que usted pueda darse cuenta. Un rollo eléctrico del quemador puede alcanzar una temperatura de más de 1.000 grados Fahrenheit. Esto puede encender la ropa aún después de que el quemador haya sido apagado. Los tejidos inflamables, como lo son los harapos para fregar, las toallas o las cortinas decorativas pueden incendiarse si están cerca de una estufa de gas o eléctrica. Los vapores del pegamento al contacto, la gasolina, los líquidos de limpieza u otros líquidos inflamables también pueden incendiarse por el piloto de gas de la estufa.

### Los Fuegos a causa de la grasa

Si un fuego comienza a causa de la grasa en una cacerola que está sobre la estufa, cubra la cacerola rápidamente con mucho cuidado utilizando una tapa o una cacerola más grande. Nunca use agua para extinguir ésta clase de fuego. Si el fuego es en el horno, gire los controles hacia la posición de apagado y cierre la puerta del horno completamente. Esto sofocará las llamas. Más efectivo aún, tenga un extintor portátil cerca y conozca cómo utilizarlo. El Cuerpo de bomberos recomienda tener un extintor 2A10BC en la cocina; asegúrese mantenerlo cargado siempre, e inspeccione el mismo rutinariamente.

Si usted sospecha que el fuego todavía pueda estar ardiendo en algún lugar de la cocina, en los gabinetes u otro lugar después de tal experiencia, no vacile en llamar la estación de bomberos. Conozca el número de emergencia para la Estación de Bomberos más cerca de usted.

### Aparatos y Enseres de Cocina

Utilice sólo aparatos que han recibido la aprobación del Laboratorio de Aseguradores "UL" o la Fábrica Mutua "Factory Mutual" por su nombre en inglés.

No permita los cables de algún aparato eléctrico reposando sobre la orilla del contra cimas ni las mesas, los niños pueden tirar de ellos y herirse a sí mismos o usted los puede agarrar involuntariamente y tirarlos del mostrador. No toque ningún electrodoméstico (abrelatas, tostadores) u objetos de metal con las manos mojadas. No sobrecargue los circuitos eléctricos. Desenchufe los aparatos cuando no los use. Si un aparato expide algún olor raro, no funciona correctamente, o si el cordón eléctrico esta deshilachado, partido o roto, envíelo a reparar o reemplácelo.



### Microondas

Las quemaduras asociadas con el uso o el mal uso de los microondas van en aumento. La quemadura escaldada es el tipo más común de quemadura y la mayoría de estas implica las manos. Las causas más comunes de las heridas de quemadura son por el hecho que las personas no realizan que los artículos calentados en el microondas presenten el mismo riesgo así como los artículos calentados por otro medio más convencional. La distribución en la edad de los accidentados está bastante amplia, pero continúan siendo los jóvenes y los niños quienes sostienen las quemaduras más graves.

Muchas personas no conocen completamente o no comprenden cómo funciona el microondas al calentar los alimentos. El hecho que un contenedor o recipiente de alimentos no está caliente, puede hacer pensar o asumir que el alimento mismo no está realmente caliente – así una herida de quemadura puede ocurrir.

### Conducta al utilizar el Microondas

La medida más importante de prevención es leer. Seguir las instrucciones asociadas con la operación del microondas y las instrucciones específicas asociadas con la preparación de alimentos en el microondas son igualmente importantes.

Utilice agarraderas para quitar las tapas o cubiertas de las cacerolas y para descubrir los contenedores calentados, así puede prevenir quemaduras de vapor o de contacto. También siga esta recomendación al retirar alimentos que puedan haber sido calentados por espacios de tiempo extendido – el contenedor puede permanecer caliente por algún tiempo.

### Conozca el diseño o modelo

Verifique con el comerciante o el fabricante para determinar si el microondas que usted escoge puede ser instalado donde usted desea instalarlo. La ventilación y el control apropiados de exposición de humedad pueden ser factores importantes para muchos microondas.

Compre sólo microondas que tengan un mecanismo de seguridad por falla o "fail safe", este apagará el microondas cuando la puerta permanezca abierta o prevendrá que la puerta se abra mientras el horno opera.



# Programa de Entrenamiento y Protección para el Trabajador

*Protegiendo nuestras Parroquias, Misiones y Escuelas*

Enero 2010

## Seguridad en la cocina

### La cima o tope de la Estufa, los Hornos y los Tostadores

- Evite freír con grasa o aceite
- Nunca deje los aparatos que producen calor o energía desatendidos
- Nunca pretenda extinguir un fuego de grasa o aceite con agua
- Los líquidos calientes o hirvientes pueden causarle quemaduras
- Las tapas de las cacerolas pueden adquirir temperaturas muy altas y permanecer calientes por algún tiempo
- Sostenga las ollas por las agarraderas, utilice guantes y delantales para proteger su cuerpo y las manos
- No deseche en la basura ningún artículo quemado o que se haya incendiado recientemente hasta que se haya refrescado/apagado por completo

### Seguridad sobre los Electrodomésticos de Cocina

- No toque ningún electrodoméstico (abrelatas, tostadores) de metal con las manos mojadas
- No toque los interruptores de luz y/o extensiones eléctricas con las manos mojadas

### En Caso de Fuego

- Los incendios pequeños en la cocina se pueden extinguir cubriendo la cacerola con una tapa o alguna otra cubierta
- Si usted ha sido entrenado, utilice el extintor portátil contra incendios
- Desaloje inmediatamente – no intente recolectar objetos de valor o pertenencias y/o regresar a buscar algún otro objeto
- Active el sistema de alarma de incendios, llame al 911 e informe a la administración o gerencia

### Mantenimiento

- Limpie inmediatamente cualquier derrame de líquido o alimentos
- Recuerde de mantener las áreas de preparación de alimento limpias para evitar y/o prevenir la contaminación

The information contained in this report was obtained from sources which to the best of the writer's knowledge are authentic and reliable. Arthur J. Gallagher Risk Management Services, Inc. makes no guarantee of results, and assumes no liability in connection with either the information herein contained, or the safety suggestions herein made. Moreover, it cannot be assumed that every acceptable safety procedure is contained herein, or that abnormal or unusual circumstances may not warrant or require further or additional procedures.

 Arthur J. Gallagher Risk Management Services, Inc.  
2255 Glades Road, Suite 400E  
Boca Raton, FL 33431  
561-995-6706



# Programa de Entrenamiento y Protección para el Trabajador

*Protegiendo nuestras Parroquias, Misiones y Escuelas*

Enero 2010

## Preguntas de Discusión

1. **NUNCA SE USA AGUA para extinguir un fuego de grasa o aceite**
  - a. verdadero
  - b. falso
2. **Al Cocinar en la cima o tope de una de estufa –**
  - a. esta bien el realizar otras actividades si usted puede regresar en 10 minutos
  - b. es muy importante nunca dejar la estufa desatendida
  - c. puede ajustar el reloj de tiempo mientras descansa o toma una siesta
3. **Si algún líquido o artículo ha sido derramado en el piso de la cocina –**
  - a. limpie después que haya servido la comida y/o vaya a limpiar los platos
  - b. limpie el área inmediatamente para evitar los resbalones y/o caídas
  - c. llame al servicio de habitaciones para que limpien el derrame
4. **Mientras cocina utilizando cacerolas y/o sartenes usted debe –**
  - a. sostenerlas con sus manos descubiertas y moverlas rápidamente para avanzar en el tiempo
  - b. esperar a que el agua comience a hervir y se derrame fuera de la cacerola
  - c. proteger sus manos con agarraderas para cacerolas o mitones de horno
5. **Al trabajar con electrodomésticos o aparatos eléctricos**
  - a. asegúrese de tener las manos secas para prevenir un golpe eléctrico
  - b. puede tener las manos mojadas
  - c. se pueden mantener los receptáculos de electricidad sobrecargados para economizar energía eléctrica
6. **Los fuegos pequeños se pueden extinguir cubriéndolos con una tapa de cacerola o cualquier otra cubierta, si el fuego no se puede extinguir o si usted no se siente en confianza de hacerlo, desaloje/abandone el apartamento o vivienda, llame al 911 y repórtelo a la administración o gerencia –**
  - a. verdadero
  - b. falso
7. **En este día yo voy a**
  - a. evaluar mi cocina para averiguar si existe algún peligro
  - b. promover el mantenimiento seguro en la cocina
  - c. realizar todas las anteriores

Firma: \_\_\_\_\_

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

Fecha: \_\_\_\_\_

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