



# ESTE INVIERNO PROTEGE TU HOGAR



## EL AYUNTAMIENTO DE VILLAVICIOSA DE ODÓN EN APOYO DE LA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE INCENDIOS EN EL HOGAR



### CONSEJOS BÁSICOS DE PREVENCIÓN DE INCENDIOS EN EL HOGAR.

# 112

Y recuerda: en caso de emergencia llama al 112.

#### Cuidado con las velas.

Nunca dejarlas desatendidas. Apagarlas al salir de casa o irse a dormir. No colocarlas cerca de cortinas u otros combustibles.



#### Los detectores de incendios salvan vidas.

Los incendios con mayor número de víctimas mortales ocurren durante la noche mientras dormimos. Estas muertes se evitarían instalando detectores de incendios en el hogar. Su fuerte alarma alerta en caso de incendio.



#### Prestar especial cuidado en la cocina.

Limpiar regularmente la campana extractora, la chimenea y los quemadores de la cocina. La acumulación de grasa y suciedad en los conductos puede producir incendios. No dejar abandonada la cazuela o la sartén en el fuego. No echar agua en una sartén o freidora incendiada. Utilizar una tapa o un trapo húmedo.



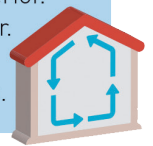
#### Cuidado con el árbol de Navidad.

No situarlo cerca de fuentes de calor. Comprobar que cables y bombillas están en buenas condiciones. Utilizar sólo luces homologadas. Apagar el alumbrado navideño al salir de casa o irse a dormir.



#### Cuidado con el gas.

Las habitaciones que tengan cocinas, calentadores o estufas de gas deben tener ventilación al exterior. Cerrar siempre la llave del gas después de usar. Realizar las revisiones obligatorias. No encender la luz si huele a gas en la vivienda.



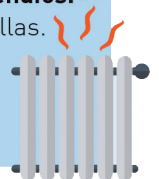
#### Cuidado con el tabaco.

No fumar en la cama. Precaución al vaciar los ceniceros en la papelerera. Hay que asegurarse de que los cigarrillos están apagados.



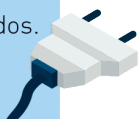
#### Las chimeneas y estufas pueden producir incendios.

No colocar muebles, ropa o cortinas cerca de ellas. Mantener el tiro de las chimeneas limpio de residuos y obstrucciones. No tirar brasas o cenizas calientes a la basura.



#### Una deficiente instalación eléctrica o su mal uso es un riesgo grave de incendio.

No sobrecargar los enchufes con multiplicadores. Utilizar enchufes y conexiones normalizados. Desconectar los aparatos eléctricos después de usarlos.



#### Los niños no conocen los peligros del fuego.

No dejar a los niños solos en casa, deberán estar siempre al cuidado de algún adulto. Mantener las cerillas y mecheros fuera del alcance y de la vista de los niños. Mucho cuidado con los productos pirotécnicos.



# Excesos navideños y dieta saludable

## Para prevenir excesos

- Planifique bien las comidas de estas fechas.
- Compre lo necesario. Intente no almacenar en casa muchos alimentos.
- Empiece siempre el menú con caldos, sopas o ensaladas.
- Coma despacio y no en grandes cantidades.
- Evite el exceso de sal y de chocolate al final de las comidas.
- Los dulces navideños es mejor tomarlos en el desayuno, a media mañana o a media tarde.
- Cuidado con el alcohol: es altamente calórico. Beba con moderación, intente beber agua en las comidas y espere al brindis para tomar una copa.
- Recuerde comer y beber con moderación y cuidarse antes y después de este tipo de comidas para que le sienten lo mejor posible.

## Evite las dietas milagro

- Tenemos asumido que durante estas fiestas vamos a dejarnos llevar por los excesos en las comidas y cenas familiares con un "Bueno, luego haré dieta".
- Pero también debemos asumir que tan peligrosos pueden ser los excesos en demasia como las "dietas milagro".
- Solemos engordar entre dos y cuatro kilos pero para perderlos de forma sana deberemos calcular, como mucho, una semana por kilo para evitar el tan temido efecto rebote.
- Será necesario una actividad física diaria (vale con caminar a paso ligero) y aumentar frutas y verduras (cinco piezas al día) así como ingerir alimentos con más proteínas y menos grasas, beber agua y evitar el alcohol.
- Evite tomar grasas animales y utilice aceite de oliva. Un primer plato de verdura o legumbre con un poco de aceite de oliva, un alimento rico en proteínas a la plancha y fruta o yogur de postre es perfecto para controlar las calorías ingeridas.



AYUNTAMIENTO DE VILLAVICIOSA DE ODÓN - Concejalía de Sanidad