

# Hoja de consejos para cocinar

Cocinar reúne familiares y amigos, nos ofrece un medio para ser creativos y puede ser una actividad de relajación. ¿Pero sabía que el fuego para cocinar es la causa principal de incendios y lesiones domésticas? Puede evitar estos incendios al seguir algunos consejos de seguridad.

## "COCINE CON PRECAUCIÓN"

- ¡Manténgase alerta! No utilice la cocina o la hornalla si está soñoliento o ha consumido alcohol.
- Permanezca en la cocina mientras esté friendo, hirviendo o asando alimentos. Si abandona la cocina, incluso durante un breve período, apague el horno.
- Si usted está hirviendo a fuego lento, horneando o tostando comida, revísela regularmente, permanezca en la vivienda hasta que finalice y use un temporizador para recordarle que está cocinando.
- Aleje de la hornalla cualquier elemento que pueda incendiarse, como agarraderas, utensilios de madera, envases de alimentos, toallas o cortinas.

## Si usted se encuentra con un pequeño incendio por cocinar (de grasa) y decide combatirlo...

- En la hornalla, apague las llamas al colocar una tapa sobre la sartén y apague la hornalla. Deje la sartén cubierta hasta que se enfríe completamente.
- En caso de incendios en el horno, apague el fuego y deje la puerta cerrada.

## Si tiene alguna duda acerca de combatir un incendio pequeño...

- ¡Solo aléjese! Cuando se vaya, cierre la puerta para ayudar a contener el fuego.
- Llame al 911 o al número local en caso de emergencias desde el exterior de la vivienda.



## Cocinar con niños

Establezca una "zona libre de niños" de, al menos, 3 pies (1 metro) alrededor del horno y de las áreas en la que se prepara o transporta la comida o la bebida calientes.

## Hechos

- ! La principal causa de incendios en la cocina es la falta de supervisión.
- ! La mayoría de los incendios domésticos por cocinar involucran la cocina.



**NATIONAL FIRE  
PROTECTION ASSOCIATION**

The leading information and knowledge resource  
on fire, electrical and related hazards