

Color Me Safe



A Coloring Book from CDC's Injury Center

National Center for Injury Prevention and Control
Division of Unintentional Injury Prevention



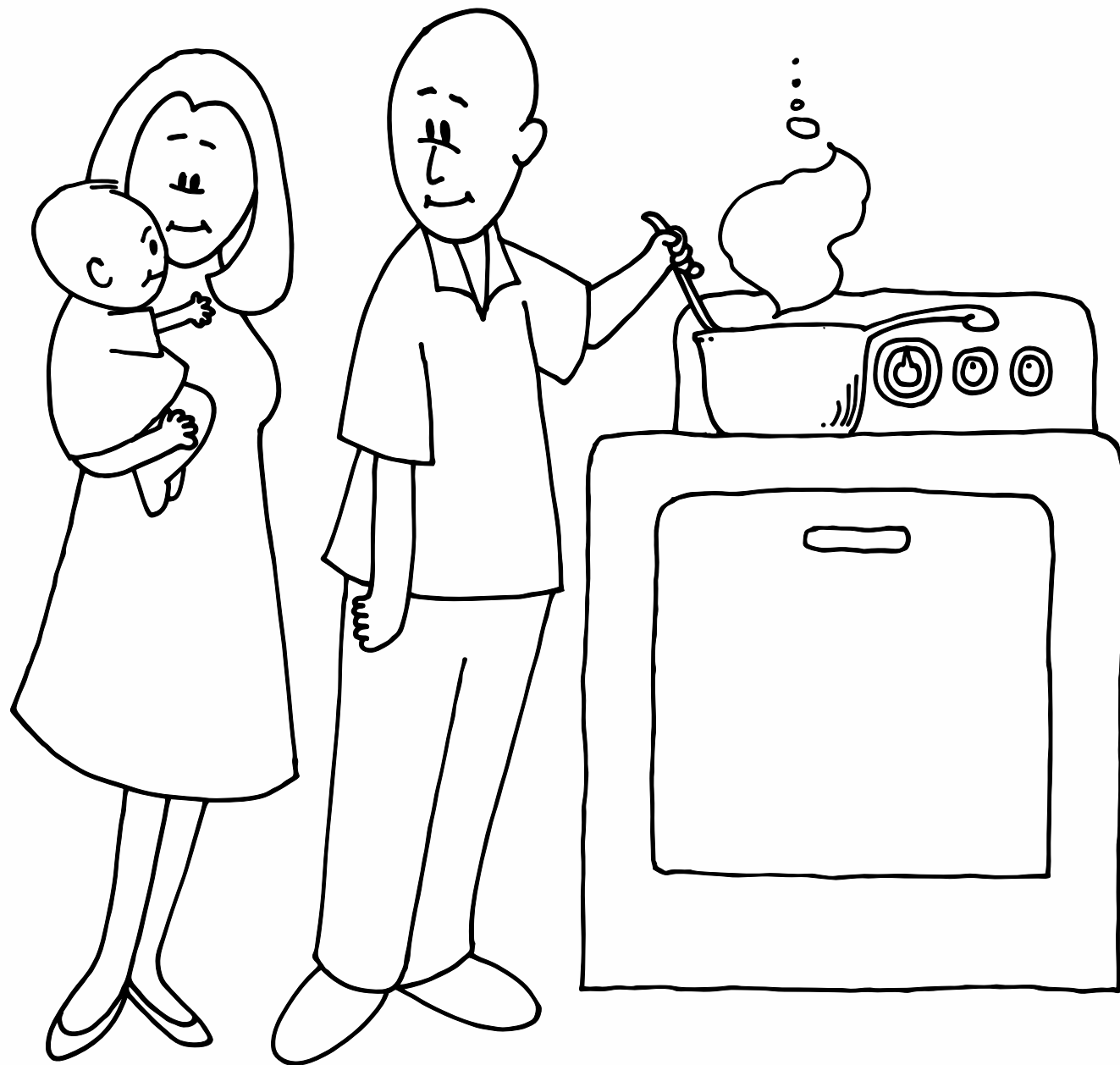
Color Me Safe

A Coloring Book from CDC's Injury Center

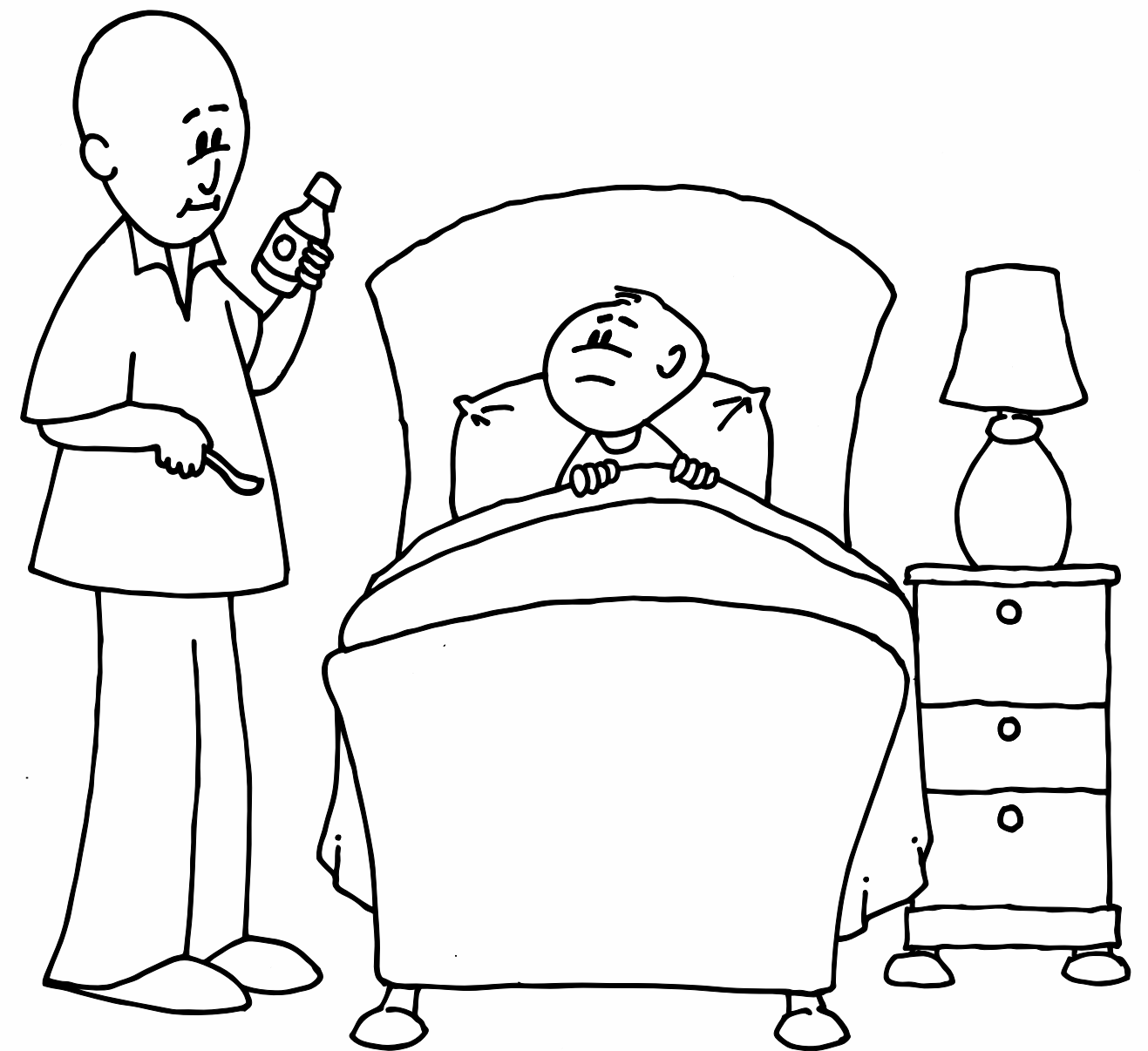
Let's visit the
Safe Family!

Let's take a
look and see
what we see...

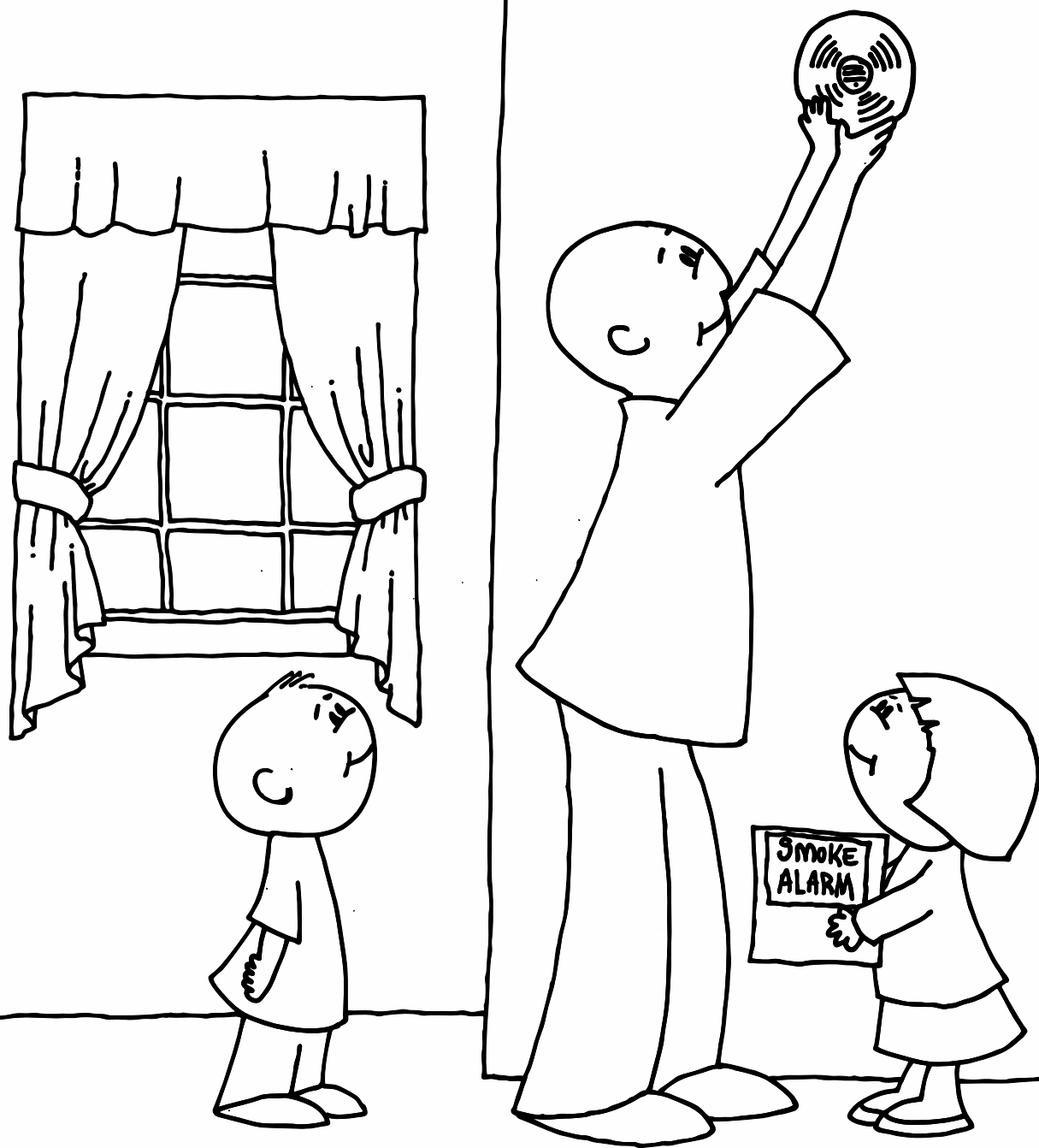




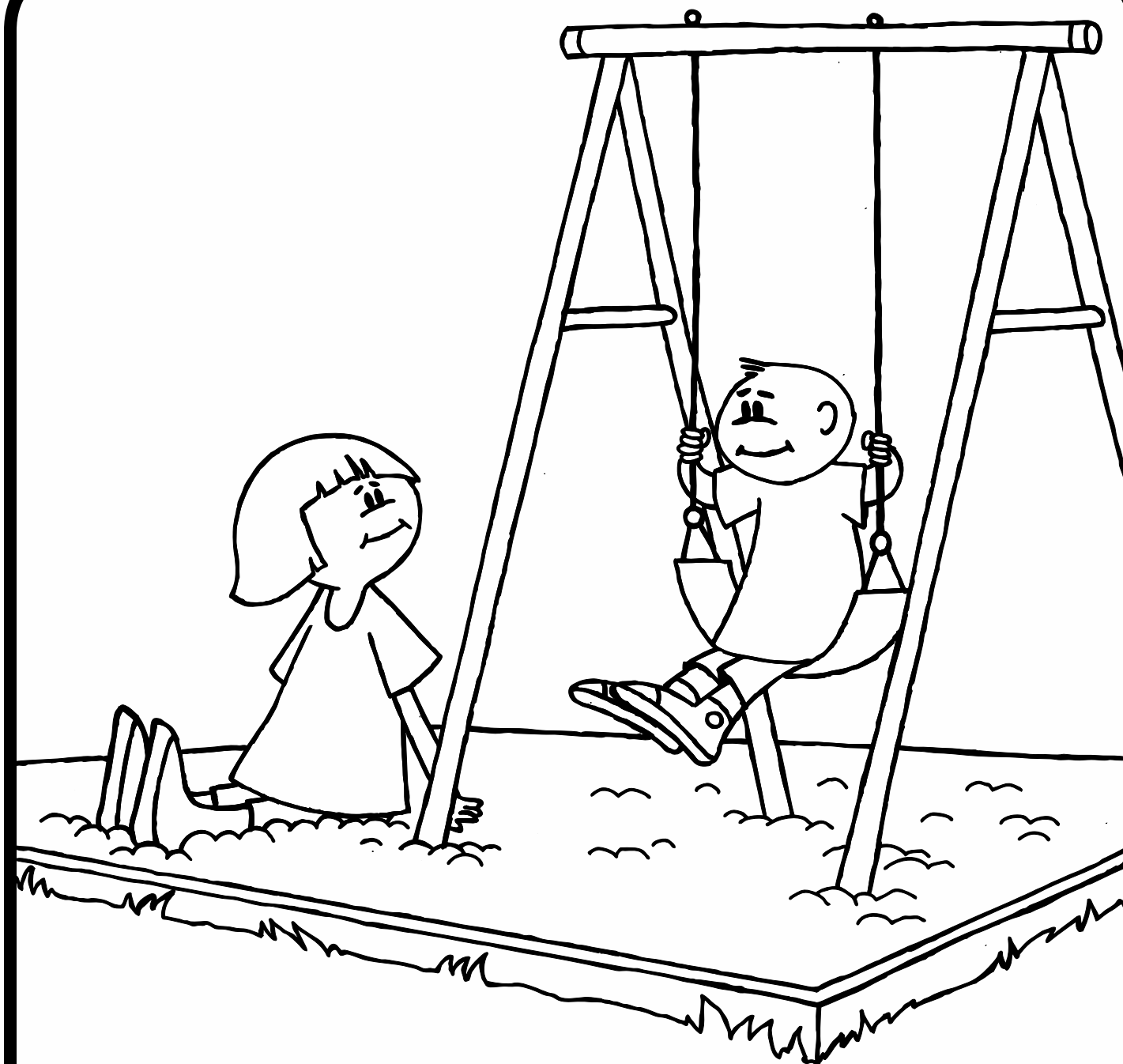
When food's on the stove and it's time for a meal,
cooking with care is part of the deal.



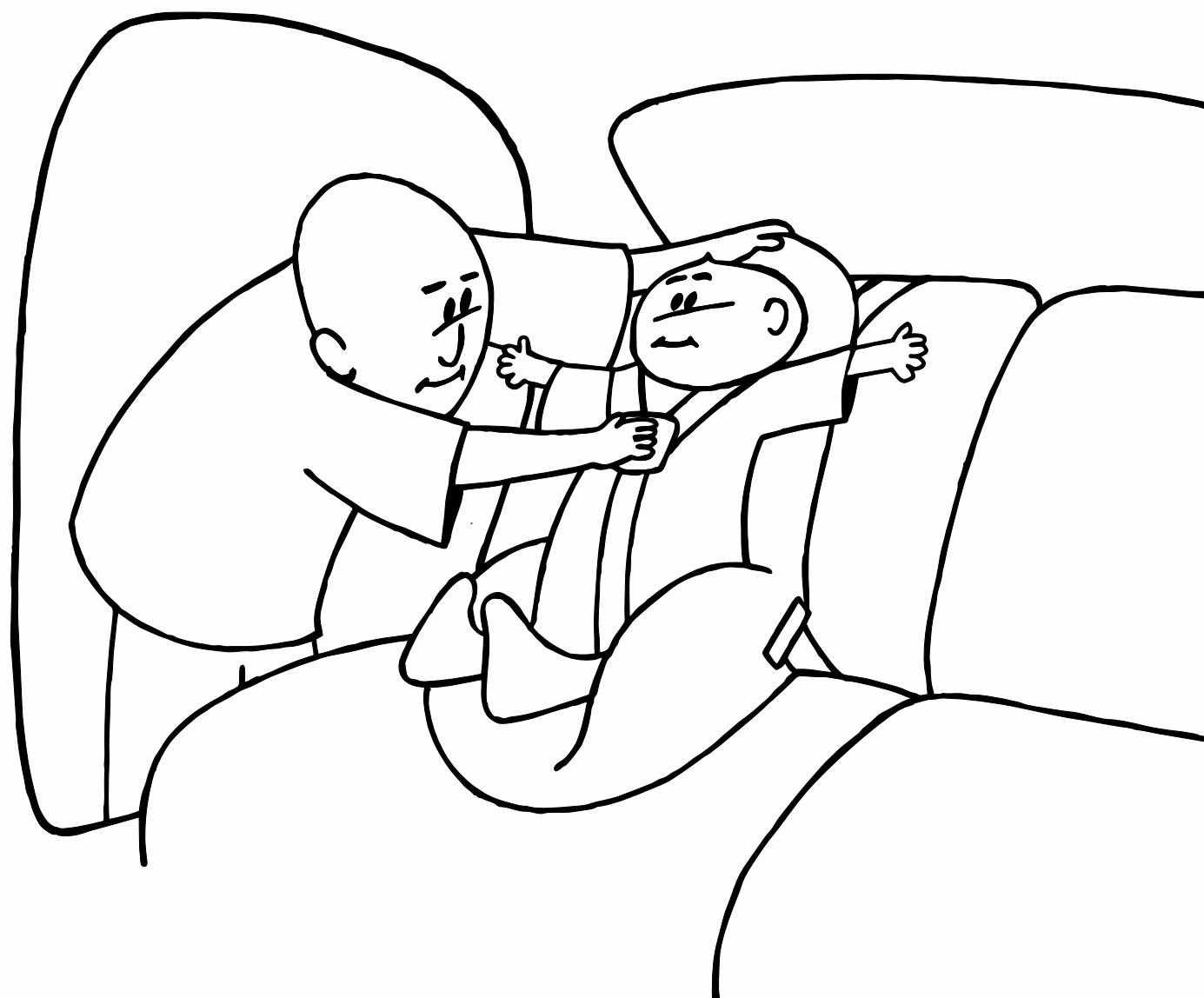
When one of the kids is at home and sick, an adult
measures the right dose of medicine to help do the trick.



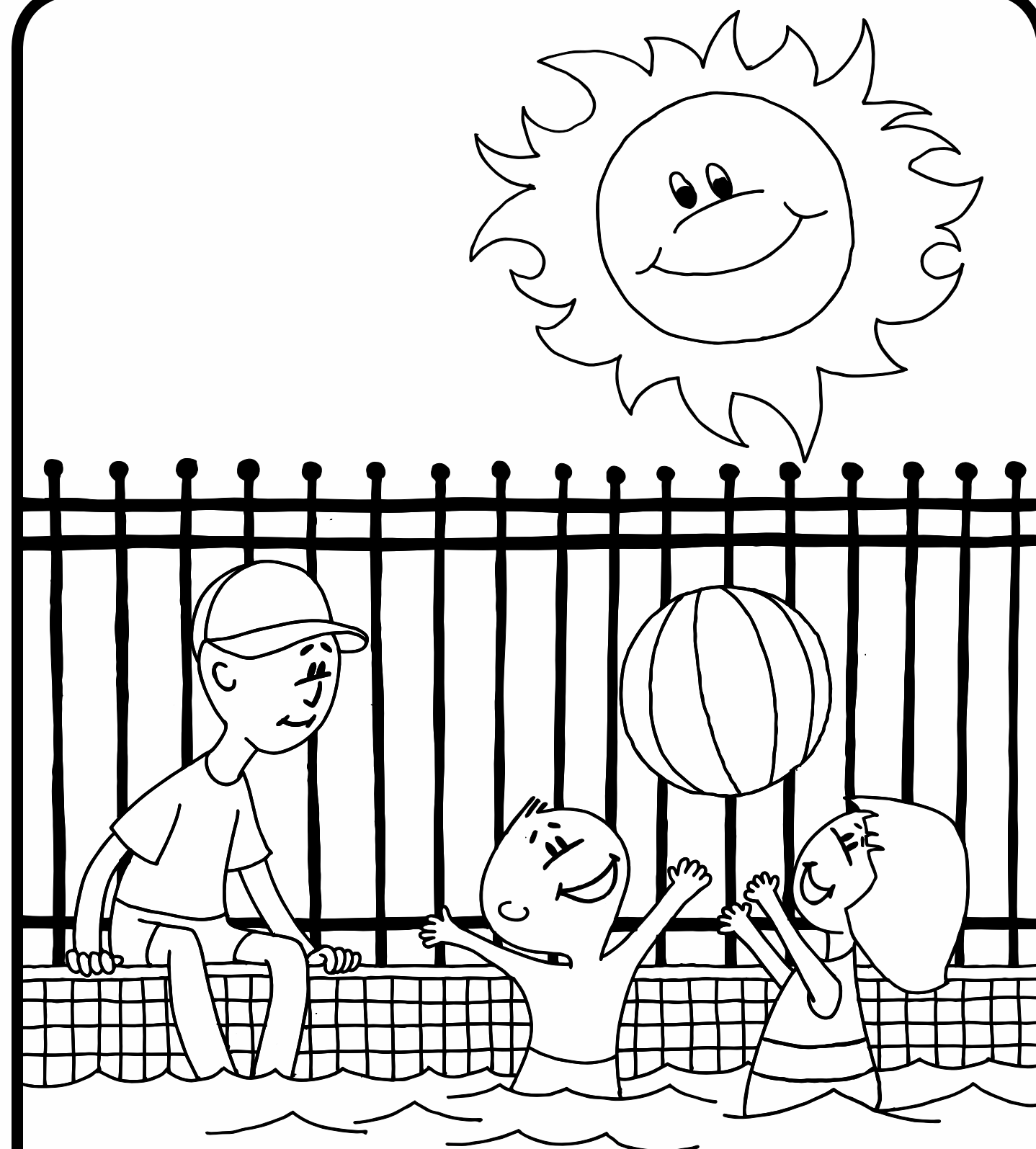
The Safe Family tests their smoke alarms twice a year, so if ever there's a fire, they'd be heard loud and clear.



Under the swing set, there's something soft like sand or wood chips, you see? To keep the kids from getting hurt, like scraping a knee.



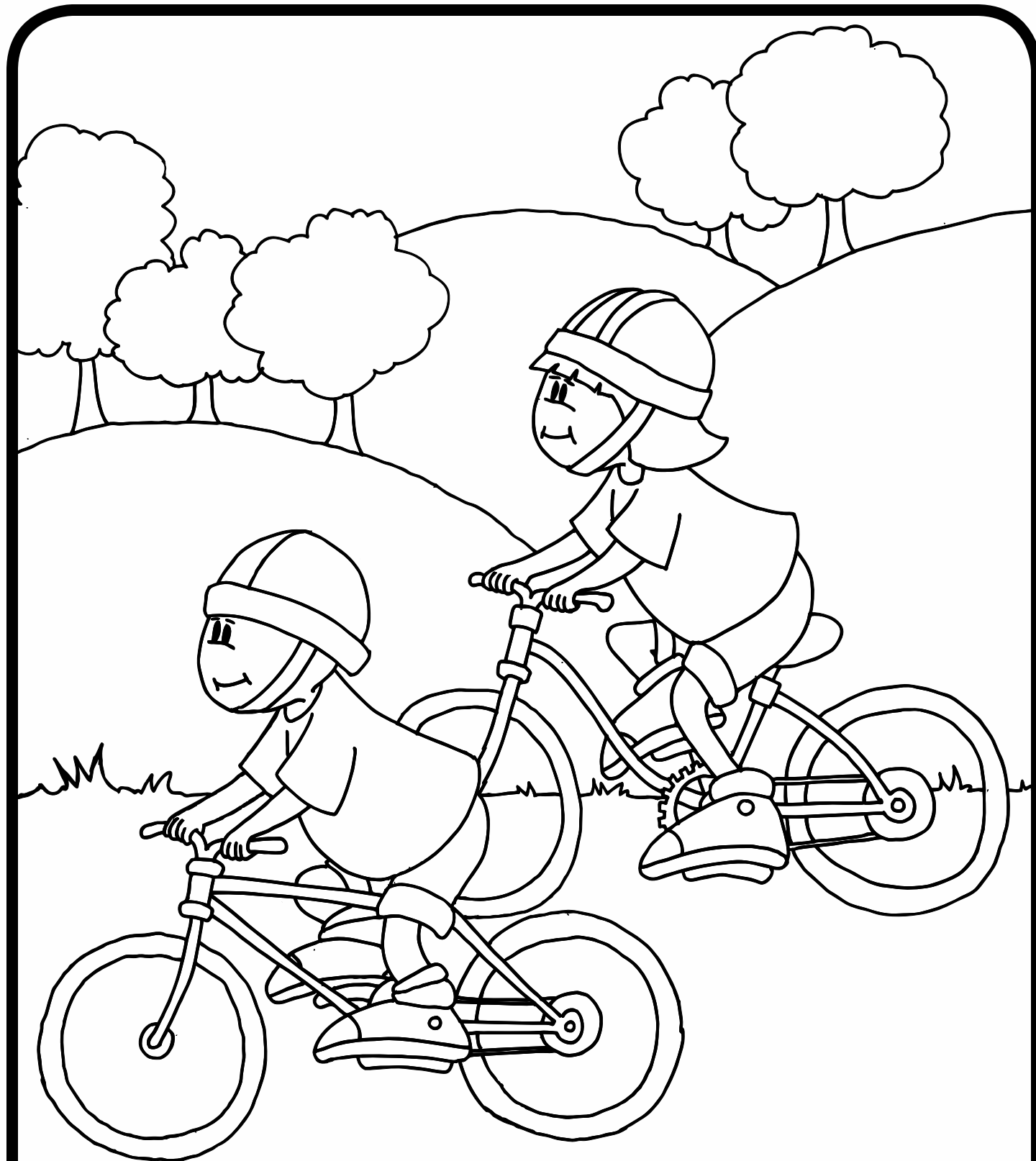
No matter the distance, be it near or far,
the right safety seats keep kids safe in the car.



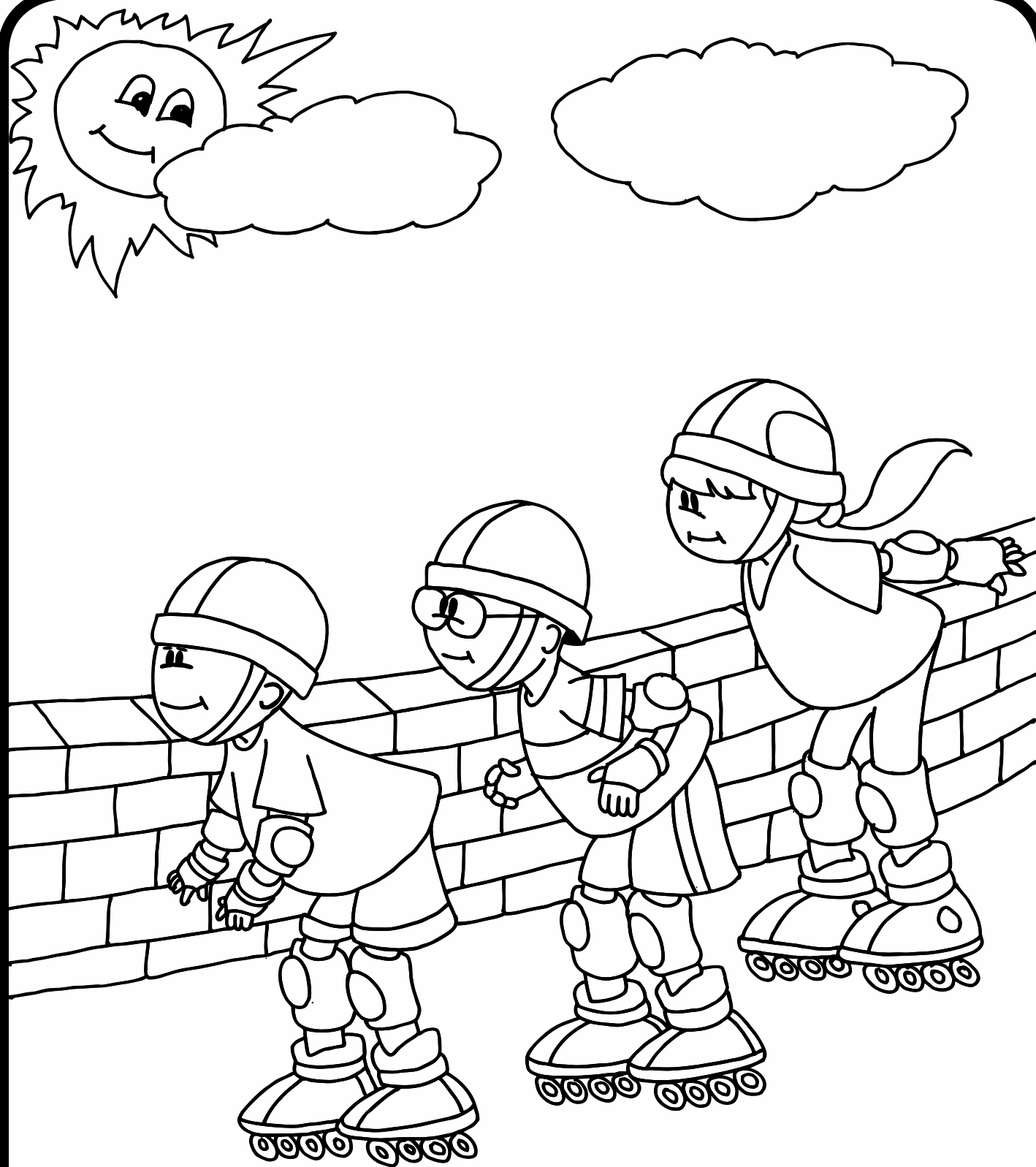
When it's time to jump in the water and stay cool,
an adult always watches the kids at the pool.



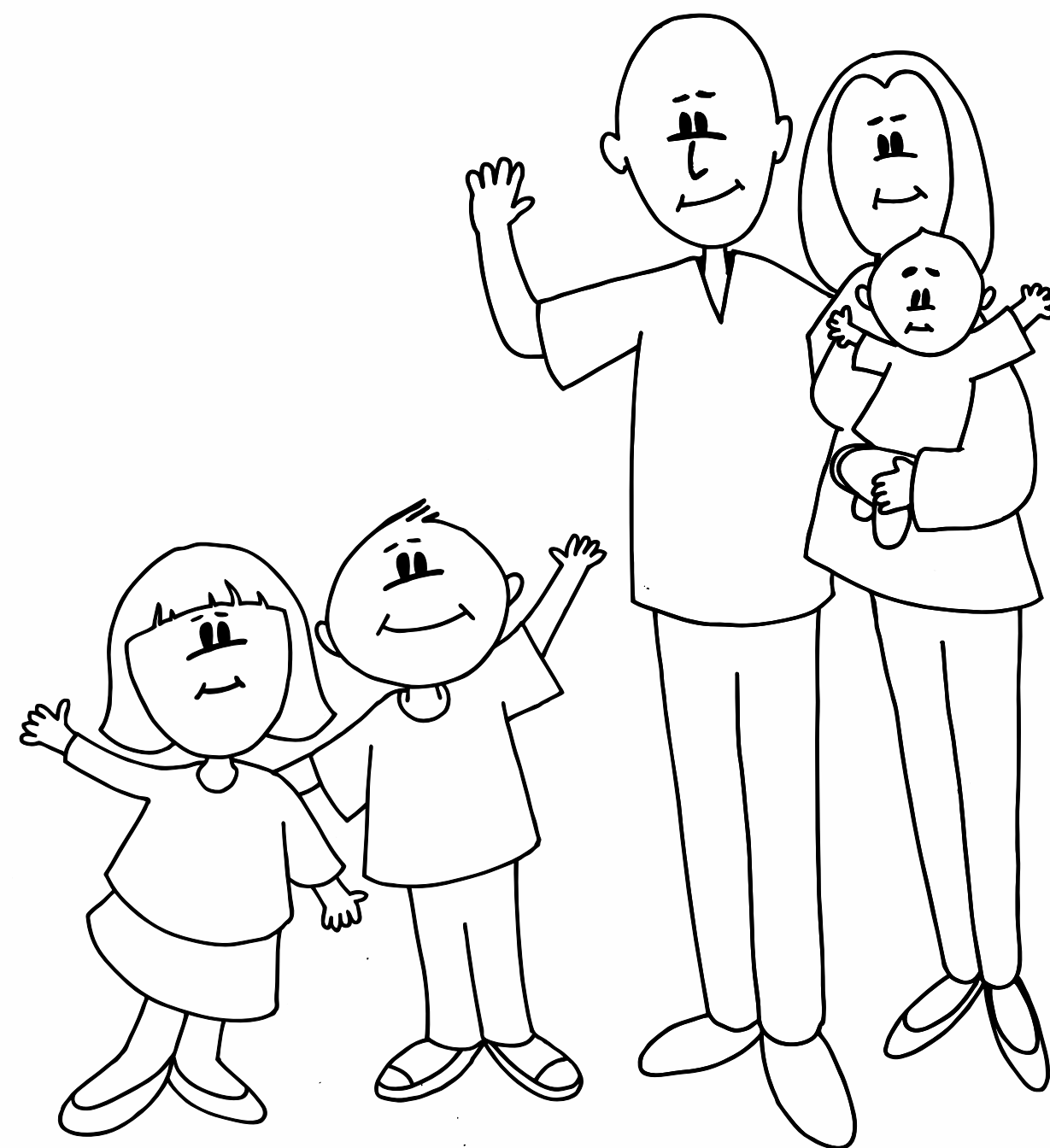
And out on the open water, at the beach or on a boat,
life jackets help keep everyone afloat.



The kids remember - mom and dad have always said,
“Whenever you ride a bike, wear a helmet on your head.”



And they know there's always time - it's never too short -
to put the right gear on for every sport.

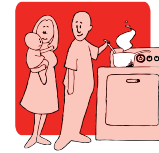


The Safe Family sure knows what to do
to keep themselves safe - and now I do, too!

My Safe Family

Draw a picture of your own safe family!

Steps you can take to prevent leading causes of child injury include:



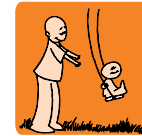
Burns

- Install and maintain smoke alarms in your home.
- Develop and practice a family fire escape plan.
- Set your water heater's thermostat to 120 degrees Fahrenheit or lower.
- Use safe cooking practices, such as never leaving food unattended on the stove.



Drownings

- Install a four-sided isolation fence, with self-closing and self-latching gates, around backyard swimming pools.
- Wear life jackets in and around natural bodies of water.
- Learn cardiopulmonary resuscitation (CPR) and get recertified every two years.
- Supervise young children at all times around bathtubs, swimming pools, and natural bodies of water.



Falls

- Use playground equipment that is properly designed and maintained, and that has a soft landing surface material below.
- Use home safety devices, such as guards on windows that are located above ground-level, stair gates, and guard rails.
- Wear protective gear when playing active sports, such as wrist guards, knee and elbow pads, and helmets when in-line skating.
- Supervise young children at all times around fall hazards, like stairs and playground equipment.



Poisonings

- Store medicines and other toxic products such as cleaning solutions in locked or childproof cabinets.
- Put the poison control number, 1-800-222-1222, on or near every home telephone.
- Follow directions on the label when giving medicines to children. Read all warning labels.
- Dispose of unused, unneeded, or expired prescription drugs.



Road traffic injuries

- Use appropriate child safety seats.
- If you have a teenage driver, sign an agreement in order to limit risky driving, such as having multiple passengers and driving at night.
- Transport children in the back seat of your vehicle.
- Make sure children wear motorcycle and bicycle helmets.

www.cdc.gov/safechild

www.cdc.gov/safecild

¡A colorear seguro!



Un libro para colorear del
Centro de Lesiones de los CDC

National Center for Injury Prevention and Control
Division of Unintentional Injury Prevention



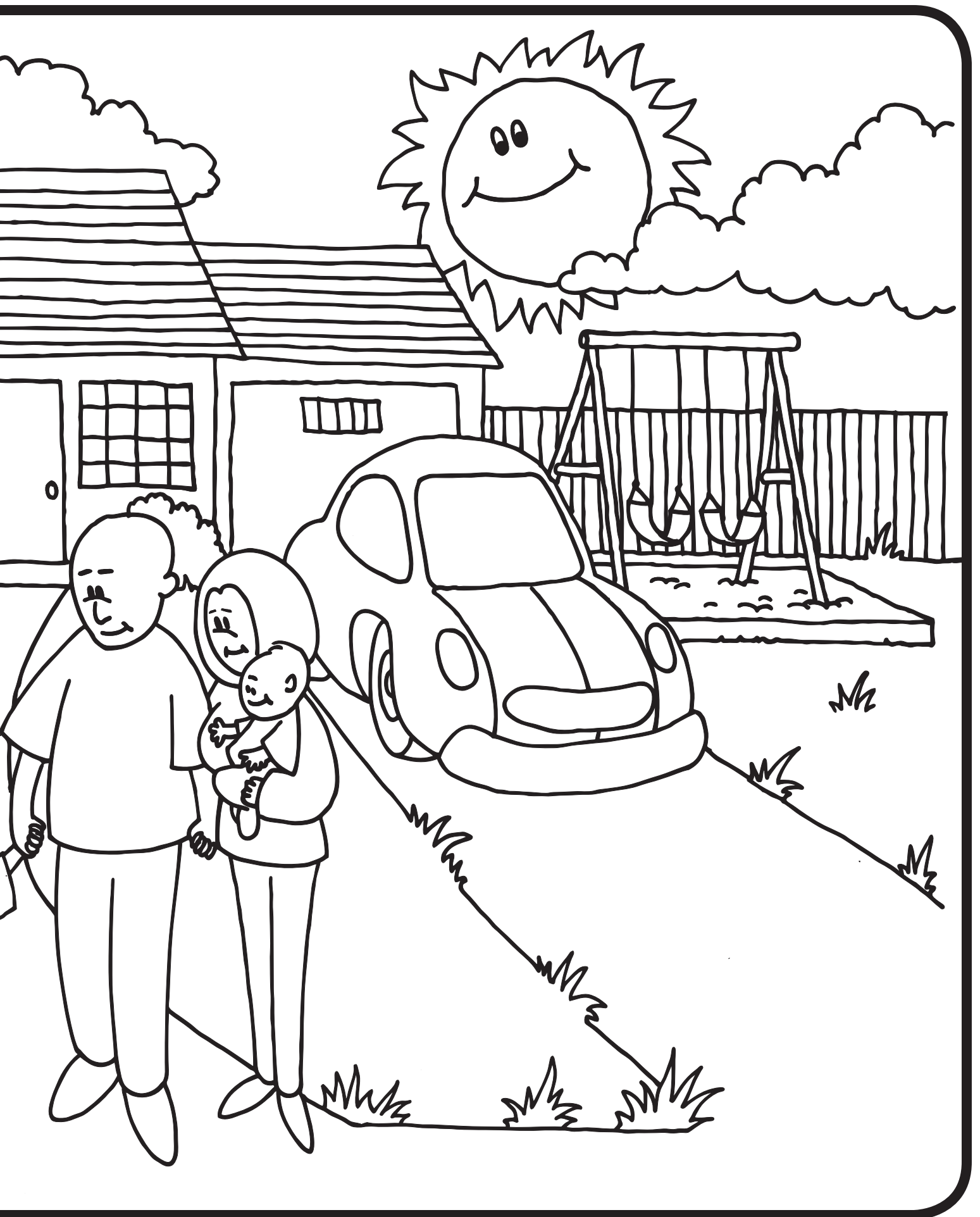
iA colorear seguro!

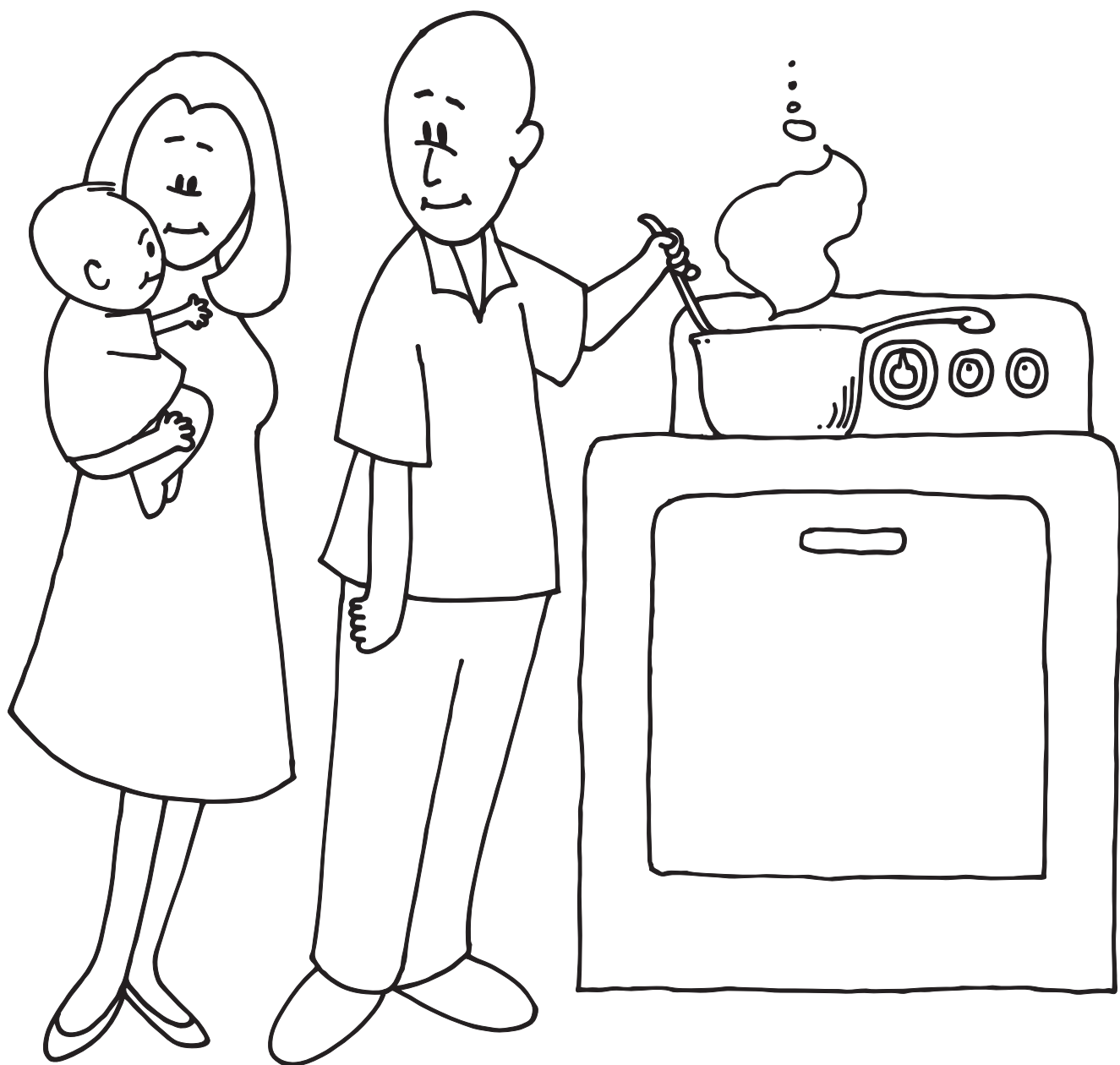
Un libro para colorear del
Centro de Lesiones de los CDC

¡Visitemos a la
Familia Segura!

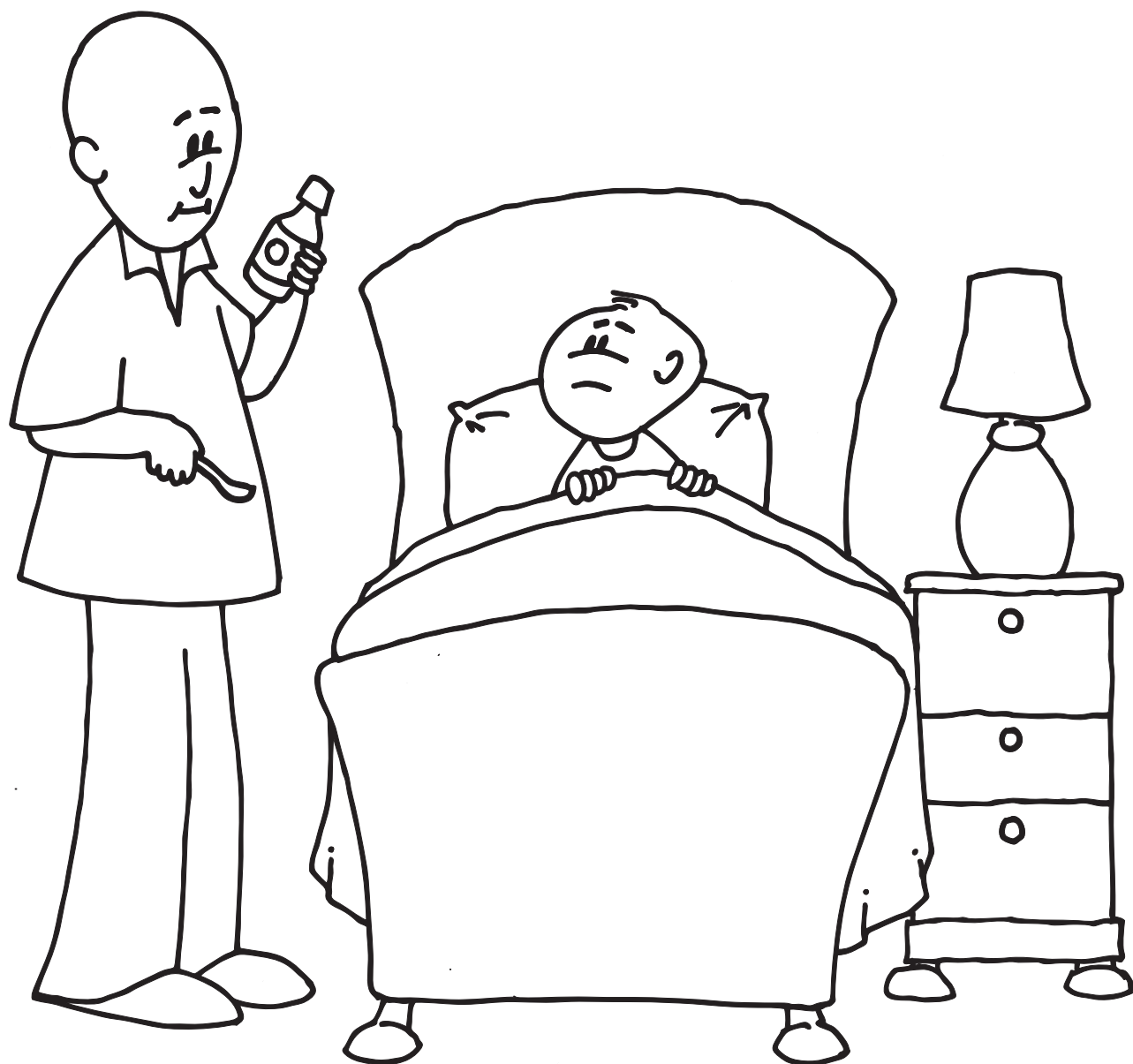
Demos un
vistazo y
veamos que
observamos...



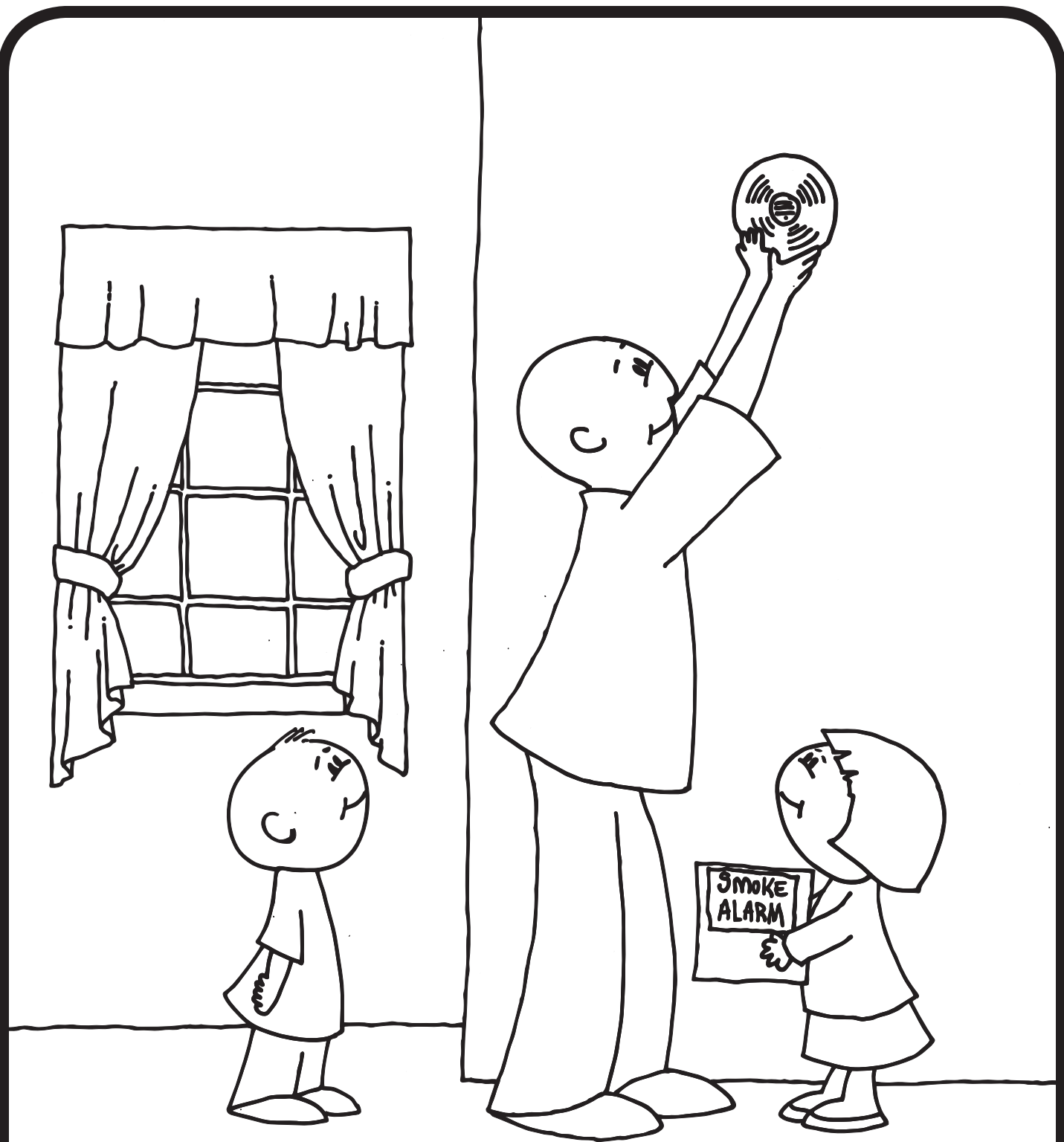




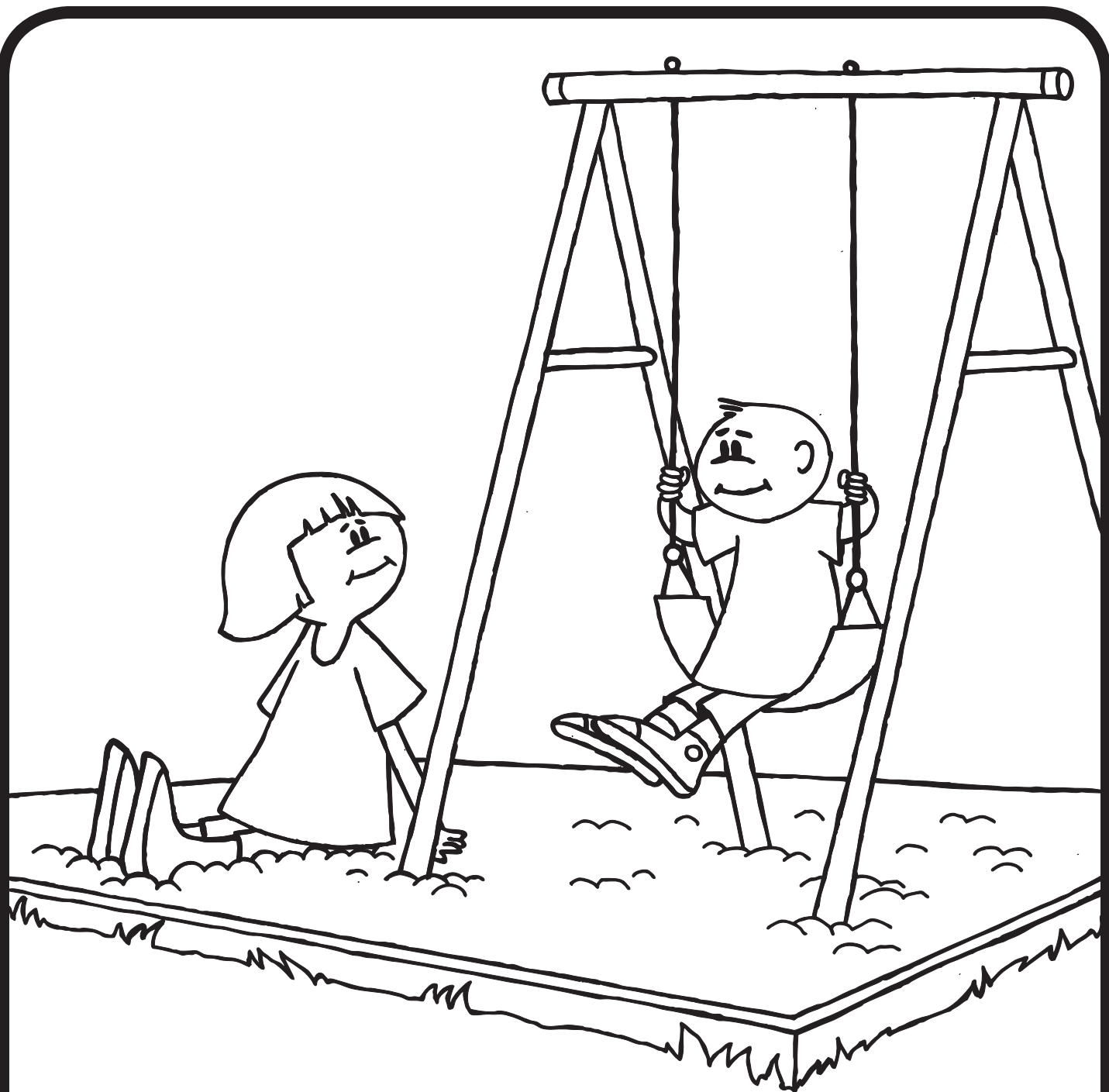
Cuando hay alimentos en la estufa y es tiempo de comer, cocinar con cuidado es lo que se debe hacer.



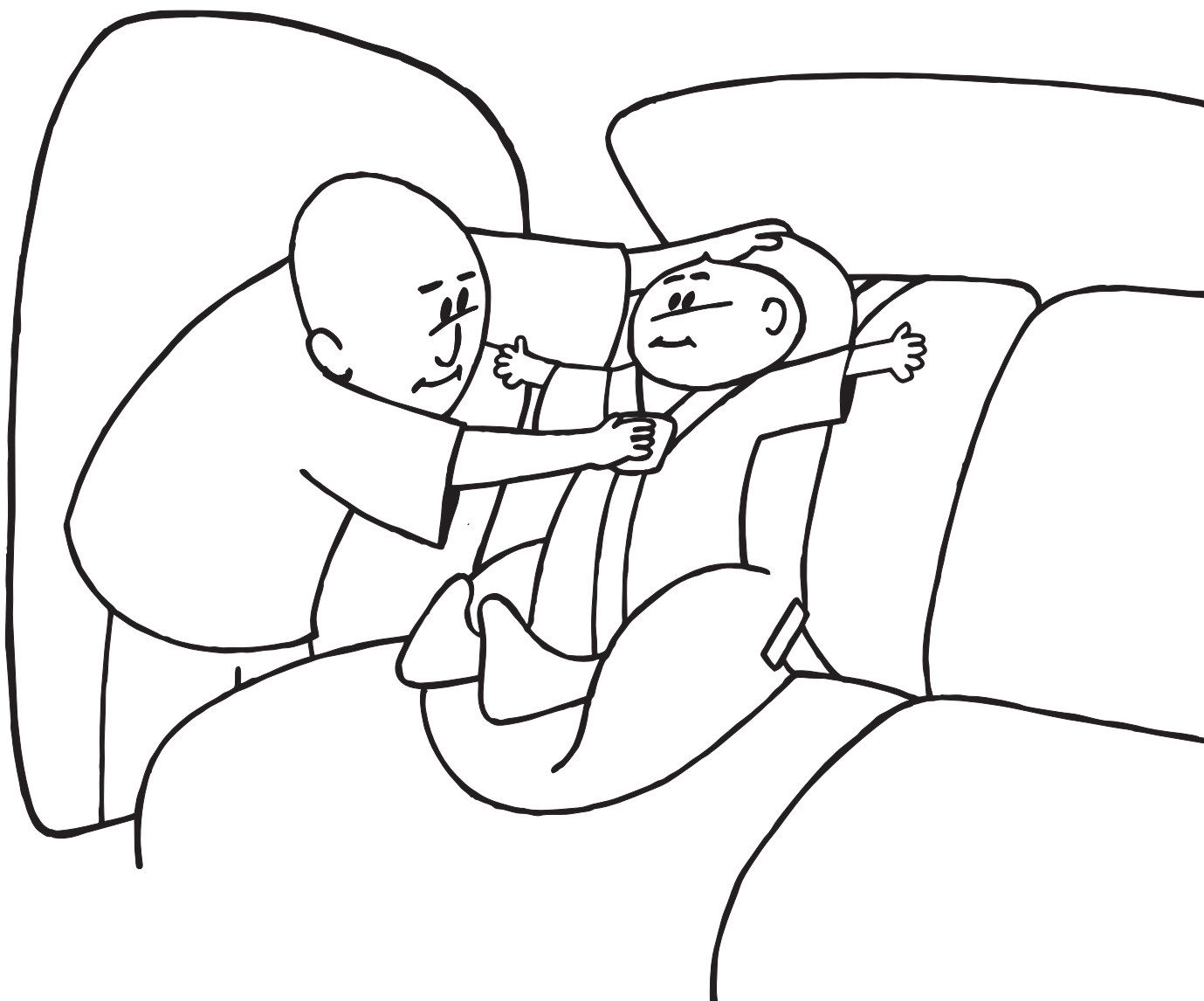
Cuando uno de los niños está en casa con dolor,
un adulto mide la dosis correcta del medicamento para
que se ponga mejor.



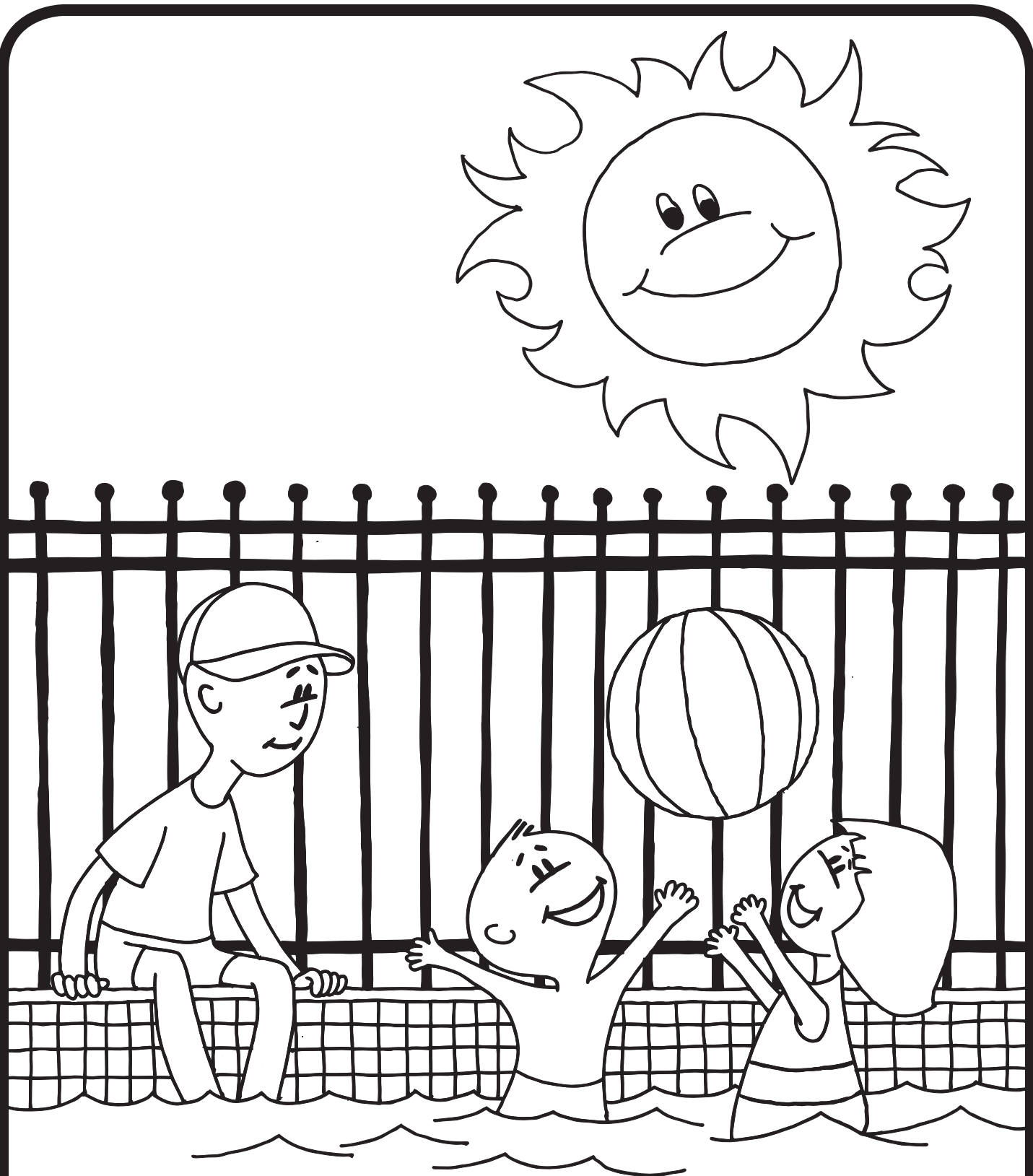
La familia Segura revisa las alarmas de humo dos veces al año, para que en caso de incendio todos las escuchen y nadie se haga daño.



¿Debajo del columpio ves que hay algo suave como arena o virutas de madera? Es para evitar lesiones en los niños como una rodilla con rasguños o golpes en la cadera.



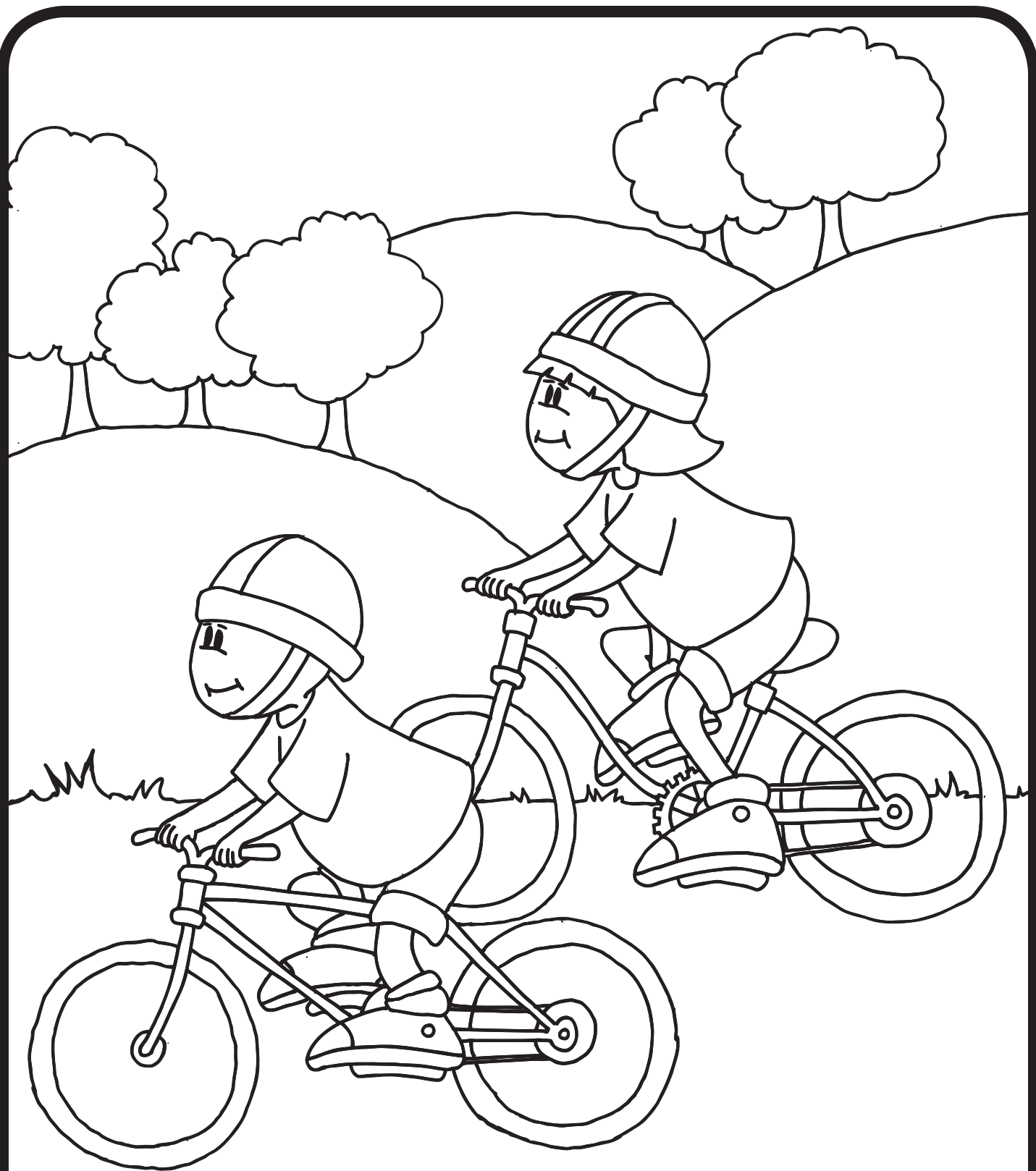
Sin importar la distancia, sea cerca o lejos,
los asientos de seguridad adecuados
llevan a los niños seguros en los autos.



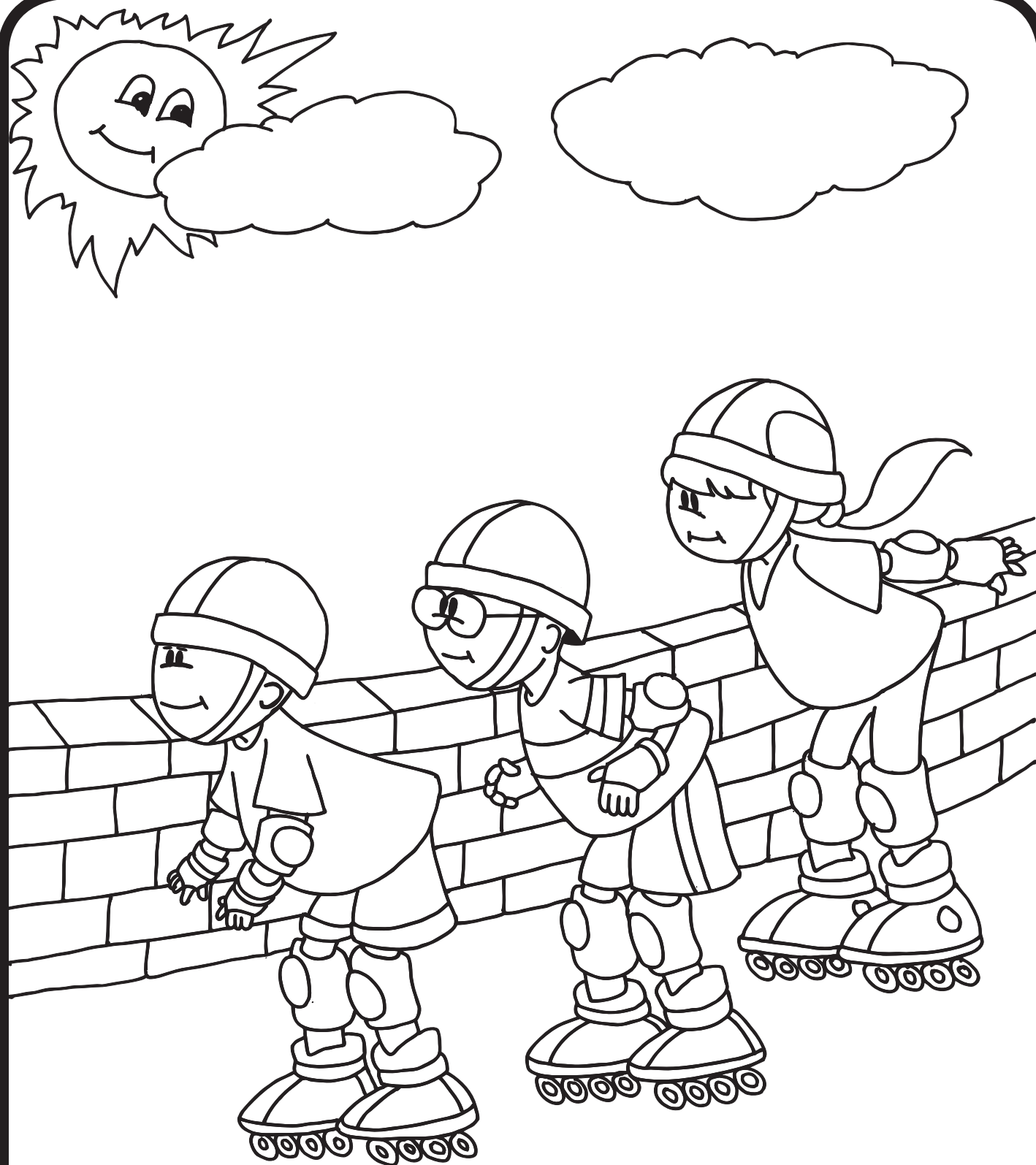
Cuando se trata de saltar a la piscina para refrescarse,
siempre debe haber un adulto que vigile a
los niños al bañarse.



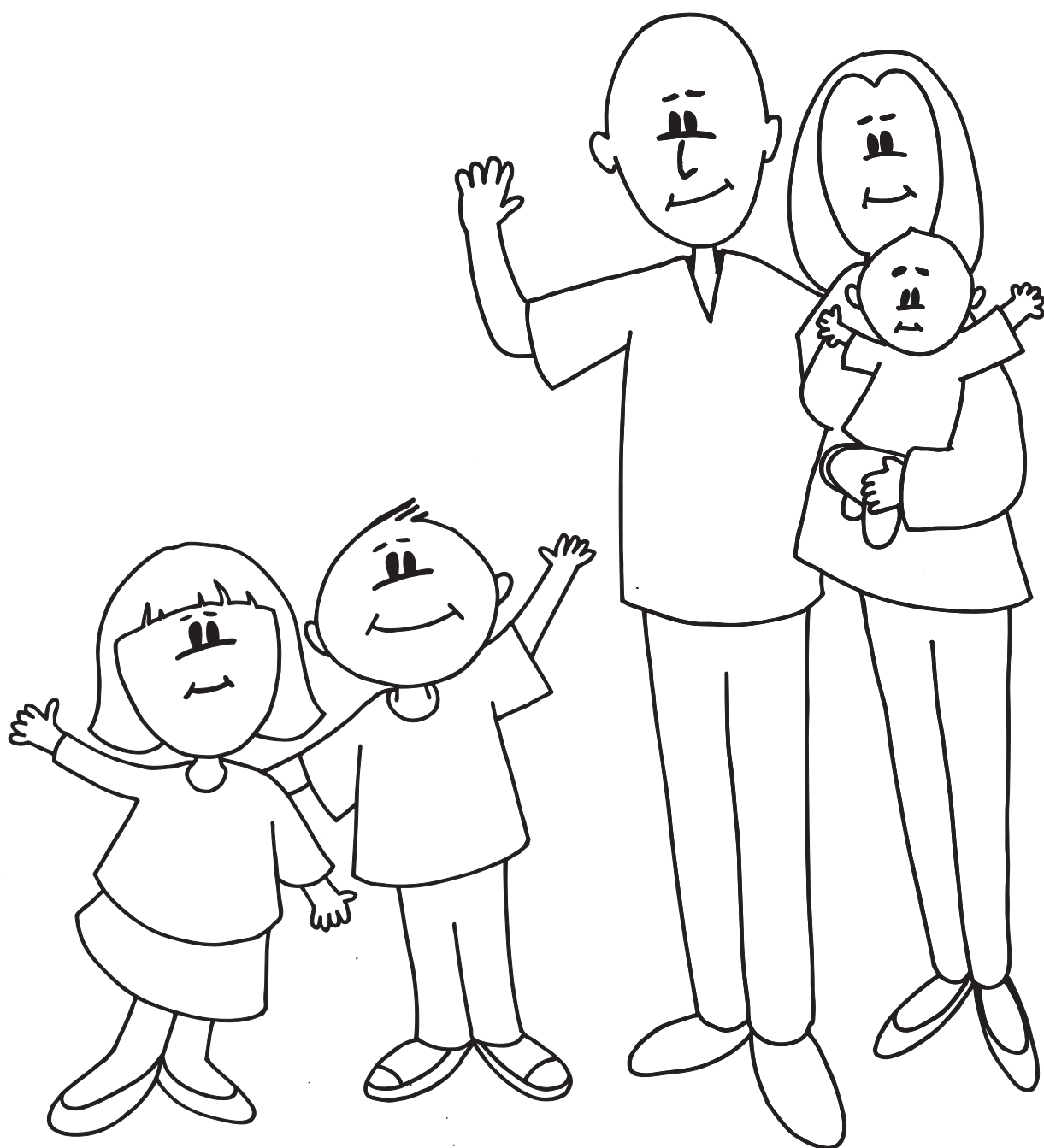
Y en el mar abierto, en la playa o en un bote,
los chalecos salvavidas ayudan a todos
a mantenerse a flote.



Los niños recuerdan que mamá y papá siempre han dicho, “Cuando montes en bicicleta, ponte un casco para protegerte la cabeza”.



Y ellos saben que no hay que ser descuidados
y que siempre hay tiempo
para ponerse el equipo de deporte apropiado.



¡La familia Segura sí que sabe lo que tiene que hacer
para mantenerse segura y ahora yo también lo sé!

Mi familia segura

¡Dibuja a tu propia familia segura!

Pasos que usted puede seguir para evitar las principales causas de lesiones infantiles:



Quemaduras

- Instale y mantenga alarmas detectoras de humo en su casa.
- Cree un plan de escape de incendios para su familia y realice simulacros.
- Programe el termostato de su calentador de agua a 120 grados Fahrenheit o menos.
- Practique medidas de seguridad al cocinar, como nunca dejar desatendidas las ollas en la estufa.



Ahogamientos

- Instale alrededor de las piscinas caseras una cerca aisladora de cuatro lados, con puertas de cierre y seguro automático.
- Utilice chalecos salvavidas cuando se encuentre cerca o dentro de depósitos de agua naturales.
- Aprenda a realizar la reanimación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) y renueve su certificación cada dos años.
- Vigile a los niños pequeños todo el tiempo mientras se encuentren en bañeras, piscinas o depósitos naturales de agua.



Caídas

- Use equipos para las zonas de juegos infantiles que hayan sido diseñados y mantenidos adecuadamente y que tengan superficies de materiales suaves en las que caigan los niños.
- Utilice dispositivos de seguridad en la casa, como barras protectoras en las ventanas ubicadas más arriba del primer piso, puertas de seguridad para escaleras y barandas de protección.
- Cuando practique deportes use equipo de protección como bandas en las muñecas, rodilleras, coderas y casco al patinar.
- Vigile todo el tiempo a los niños pequeños que estén cerca de áreas que presenten riesgo de caídas, como escaleras y equipo de juegos infantiles.



Envenenamientos

- Guarde los medicamentos y otros productos tóxicos, como líquidos de limpieza, en gabinetes con seguro o a prueba de niños.
- El número del Centro de Control de Envenenamientos es 1-800-222-1222; mantenga este número cerca de todos los teléfonos de la casa o en los mismos aparatos.
- Cuando les dé medicamentos a los niños, siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta. Lea todas las etiquetas de advertencia.
- Deshágase de los medicamentos recetados que le sobraron, que no necesita o que ya se vencieron.



Lesiones en accidentes viales

- Use asientos de seguridad para niños que sean adecuados.
- Si tiene un hijo adolescente que maneja, hágale firmar un acuerdo para evitar que conduzca en condiciones riesgosas, como por ejemplo, con varios pasajeros o por la noche.
- Lleve a los niños en el asiento trasero de su vehículo.
- Asegúrese de que los niños siempre usen cascos de protección cuando monten en bicicletas o motocicletas.

www.cdc.gov/safecchild