

Prepárese para estar sano y seguro en el invierno

Proporcionado por el Departamento de Salud de la Ciudad de Middletown

Aunque la llegada del invierno no es ninguna sorpresa, muchos de nosotros no estamos preparados. Si está preparado para enfrentar los peligros del invierno, tendrá más probabilidades de mantenerse sano y seguro cuando las temperaturas comiencen a descender.

Tome Estas Medidas Fara Preparar Su Casa

- **Preparar su casa**
 - ✓ Instale burlletes, aislante y contraventanas.
 - ✓ Aísle las tuberías de agua que pasan por las paredes que dan al exterior.
 - ✓ Limpie las canaletas y repare las goteras del techo.
- **Revise los sistemas de calefacción**
 - ✓ Instale burlletes, aislante y contraventanas.
 - ✓ Aísle las tuberías de agua que pasan por las paredes que dan al exterior.
 - ✓ Limpie las canaletas y repare las goteras del techo.
 - ✓ Prevenga las emergencias causadas por emisiones de monóxido de carbono para alertarlo ante la presencia de este gas mortal, revise las pilas cuando cambie la hora en los relojes en el otoño y la



exterior.

No Olvide Preparar Su Auto

- ✓ Hágale mantenimiento al radiador y mantenga el nivel adecuado del líquido.
- ✓ revise la banda de rodamiento de los neumáticos y, de ser necesario, que sean aptos para la nieve o todo tipo de clima.
- ✓ Utilice una solución apta para el frío en el limpiaparabrisas.



Prepárese Para Las Emergencias Relacionadas Con El Tiempo, Incluidos Los Cortes De Energía

- Almacenar alimentos que no necesitan cocción o refrigeración y agua almacenada en recipientes limpios.
- Mantenga un kit de emergencia actualizado, que incluye:
 - ✓ Teléfono celular, cargador portátil y mantas y comida y agua
 - ✓ Dispositivos a batería, como una linterna, una radio y lámparas con baterías adicionales
 - ✓ Botiquín de primeros auxilios y medicina adicional



Tome estas precauciones al aire libre

- Use ropa adecuada al aire libre: use una capa o chaqueta resistente al viento; capas internas de luz, ropa de abrigo; manoplas; guantes impermeables. Work slowly when doing outside chores.
- Sobre todo, esté listo para comprobar a la familia y vecinos que están especialmente en riesgo de riesgos de clima frío: niños pequeños, adultos mayores, y los enfermos crónicos. Si tiene mascotas, tráilas dentro. Si no puede llevarlos adentro, proporcione un refugio adecuado y caliente y agua sin congelar para beber.
- Nadie puede detener el inicio del invierno. Sin embargo, si sigues estas sugerencias, estarás listo para ello cuando llegue.