

# CÓMO MANTENERSE SEGURO CUANDO UNA TORMENTA DE INVIERNO AMENAZA

## Prepárese AHORA

Conozca el riesgo de tormentas de invierno en su área. El clima invernal extremo puede dejar a las comunidades sin servicios públicos u otros servicios durante largos períodos de tiempo.

Prepare su hogar para evitar el frío con aislamiento, calafateo y burletes. Aprenda cómo evitar que las tuberías se congelen. Instale y pruebe alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono con baterías de respaldo.

Preste atención a los informes meteorológicos y advertencias de clima helado y tormentas de invierno. Regístrese en el sistema de advertencia de su comunidad. El Sistema de Alerta de Emergencia (EAS) y la Radio Meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA) también proporcionan alertas de emergencia.

Reúna suministros en caso de que necesite quedarse en casa durante varios días sin electricidad. Tenga en cuenta las necesidades específicas de cada persona, incluida la medicación. No olvides las necesidades de las mascotas. Tener baterías adicionales para radios y linternas.

Cree un kit de suministros de emergencia para su automóvil. Incluya cables de puente, arena, una linterna, ropa de abrigo, mantas, agua embotellada y bocadillos no perecederos. Mantenga el tanque de gasolina lleno.

Conozca los signos y los tratamientos básicos para la congelación y la hipotermia. Para obtener más información, visite: [www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/index.html](http://www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/index.html).

## Sobrevive DURANTE

Manténgase alejado de las carreteras si es posible. Si está atrapado en su automóvil, quédese adentro.

Límite su tiempo al aire libre. Si necesita salir, use capas de ropa abrigada. Esté atento a los signos de congelación e hipotermia.

Evite la intoxicación por monóxido de carbono. Solo use generadores y parrillas al aire libre y lejos de las ventanas. Nunca caliente su casa con una estufa u horno de gas.

### Reducir el riesgo de un corazón

atacar. Evite el esfuerzo excesivo al palear nieve.

Esté atento a los signos de congelación e hipotermia y comience el tratamiento de inmediato.

Verifique a los vecinos. Los adultos mayores y los niños pequeños corren más riesgo en el frío extremo.



## Reconocer +RESPONDER

La congelación causa pérdida de sensibilidad y color alrededor de la cara, los dedos de las manos y los pies.

Signos: entumecimiento, piel blanca o de color amarilla grisácea, o piel firme o cerosa.

Acciones: Ve a una habitación cálida. Remojar en agua tibia. Use el calor corporal para calentarse. No masajee ni use una almohadilla térmica.

La hipotermia es una temperatura corporal inusualmente baja. Una temperatura por debajo de 95 grados es una emergencia.

Signos: escalofríos, agotamiento, confusión, manos torpes, pérdida de memoria, dificultad para hablar y somnolencia.

Acciones: Ve a una habitación cálida. Caliente primero el centro del cuerpo: pecho, cuello, cabeza e ingle. Manténgase seco y envuelto en mantas calientes, incluyendo la cabeza y el cuello.

## Toma un papel activo en su seguridad

Ve a Ready.gov y busca tormenta de invierno. Descargue la aplicación de FEMA para obtener más información sobre cómo prepararse para una tormenta de invierno.

