

CÓMO MANTENERSE SEGURO CUANDO UNA AVALANCHA AMENAZA

**Prepárese
AHORA**

Infórmese sobre su riesgo local de avalanchas.

Regístrese para recibir alertas de un Centro de Avalanchas del Servicio Forestal de los Estados Unidos cerca de usted. Su comunidad también puede tener un sistema de alerta local.

Conozca las señales de una avalancha y cómo usar el equipo de seguridad y rescate.

Tome capacitación en primeros auxilios para reconocer y tratar la asfixia, la hipotermia, las lesiones traumáticas y el shock.

Viaja con un guía que conozca los lugares a evitar. Viaja siempre en parejas.

Siga las advertencias de avalancha en las carreteras. Las carreteras pueden estar cerradas o se puede aconsejar a los vehículos que no se detengan al borde de la carretera.

Conozca las señales de un mayor peligro, incluidas las avalanchas recientes y las grietas de disparos en las laderas.

Evite las áreas de mayor riesgo, como pendientes más pronunciadas de más de 30 grados o áreas cuesta abajo de pendientes pronunciadas.

**Sobrevive
DURANTE**

Use un casco para ayudar a reducir las lesiones en la cabeza y una baliza de avalancha para ayudar a otros a localizarlo.

Use una bolsa de aire para avalanchas que pueda crear bolsas de aire para darle más espacio para respirar y ayudarlo a no estar completamente enterrado.

Llevar una avalancha plegable sonda y una pequeña pala para ayudar a rescatar a otros.

Si su pareja u otras personas son Enterrado, llame al 9-1-1 y luego comience a buscar.

Trate a otros por asfixia, hipotermia, lesión traumática o shock.

Toma un papel activo en su seguridad

Ve a Ready.gov y busca avalancha.

Descargue la aplicación de FEMA para obtener más información sobre cómo prepararse para una avalancha. Para conocer las condiciones actuales de avalancha en su área, visite

www.avalanche.org.

**Reconocer
+RESPONDER**

Conozca los signos y las formas de tratar la hipotermia.

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

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

- Acciones: Ir a una habitación caliente o refugio. Caliente primero el centro del cuerpo: pecho, cuello, cabeza e ingle. Mantenga a la persona seca y envuelta en mantas calientes, incluyendo la cabeza y el cuello.

