



*Vístase con capas sueltas
y una capa externa
impermeable*



*Manténgase dentro de un
lugar cálido.*



*Si se encuentra en peligro de
congelación, sumerja los dedos fríos
en agua tibia. No los masajee ni
utilice una almohadilla térmica.*

¿SABÍA QUE...?

- Todas las personas corren riesgo de experimentar efectos adversos en la salud debido a la exposición al tiempo frío, como congelación e hipotermia.
- Manténgase seco. Tener el cuerpo húmedo y frío es la principal causa de los efectos adversos en la salud. La calefacción extrema también es peligrosa, porque el sudor genera humedad y frío.
- La exposición de la piel al frío extremo puede ser peligrosa incluso durante períodos cortos. La piel sin cubrir libera el calor que su cuerpo necesita, lo cual puede producir congelación.
- El frío afecta a las personas de formas diferentes. Aquellas que son mayores de 65 años, tienen afecciones médicas crónicas o discapacidades, trabajan al aire libre, no tienen hogar o consumen sustancias corren más riesgo.
- La hipotermia es una afección grave causada por la exposición prolongada al frío. Puede producirse en el interior y al aire libre. Mantenga el cuerpo caliente y seco, y llame al 9-1-1 si es necesario.

RECURSOS

1

*Acuda a un lugar cálido,
como los centros de
reparo contra el frío y las
Bibliotecas Públicas de
Boston.*

2

*Obtenga avisos
de emergencia de
AlertBoston por
mensaje de texto, correo
electrónico o teléfono.*

3

*En algunas circunstan-
cias, como el frío extremo,
los servicios públicos no
pueden desconectarse por
falta de pago.*

**Para obtener más información sobre estos recursos,
llame al 3-1-1 o visite boston.gov/cold.**