



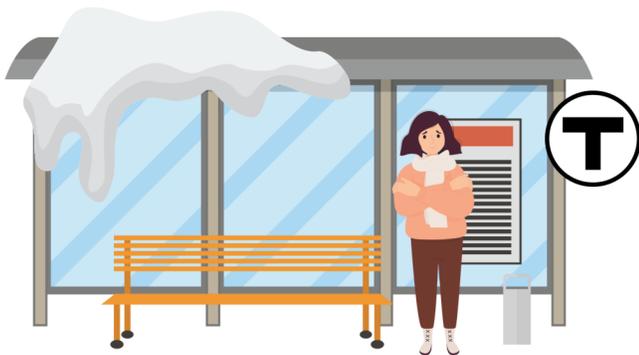
Esté PREPARADO para EL CLIMA INVERNAL

Las tormentas invernales pueden durar días. Estar preparado y prestar atención al pronóstico y las alertas es esencial para mantenerse a salvo.



¿Lo sabía?

Una quemadura por congelación puede ocurrir en menos de **10 minutos.***



¡En el mismo tiempo que espera su tren o autobús, puede producirse una quemadura por congelación! **Los vientos más fuertes pueden hacer que el aire se sienta más frío y provocar quemaduras por congelación o hipotermia.**

Alrededor del **70 %** de las lesiones relacionadas con el hielo y la nieve ocurren en automóviles.†

ANTES DEL CLIMA INVERNAL



Prepare su hogar

- Impermeabilice las ventanas y puertas.
- Pruebe los detectores de humo y monóxido de carbono.
- Haga que inspeccionen su chimenea.
- Prepárese para los cortes de energía. Almacene alimentos, agua y suministros.
- Mantenga su termostato a 65 °F o más para evitar que las tuberías se congelen.
- No use cocinas ni hornos para calentar.
- Limpie la nieve de los tubos de escape de los hornos domésticos.



Prepare su automóvil

- Si es posible, manténgase fuera de la carretera.
- Prepare un kit de emergencia para su automóvil.
- Cambie los neumáticos desgastados y controle la presión de los neumáticos.
- Mantenga el tanque de gasolina lleno para evitar que se congele el tanque y las líneas de combustible.
- Controle el nivel de anticongelante y haga que le revisen el sistema del radiador.
- Reemplace el líquido limpiaparabrisas con una mezcla para invierno.
- Quite la nieve y el hielo del tubo de escape.

Use vestimenta ADECUADA PARA EL CLIMA

UNA BUFANDA O MASCARILLA TEJIDA QUE CUBRA LA CARA Y LA BOCA

UN SOMBRERO

MITONES O GUAANTES

UN ABRIGO IMPERMEABLE

BOTAS IMPERMEABLES

VARIAS CAPAS DE ROPA HOLGADA



Signos de QUEMADURAS POR CONGELACIÓN

- El dolor, el hormigueo o el entumecimiento pueden ser las primeras señales de congelación
- Piel blanca o gris azulada
- Piel inusualmente firme o cerosa



Signos de HIPOTERMIA

- Temblores
- Agotamiento
- Confusión
- Manos torpes
- Pérdida de memoria
- Dificultad para hablar
- Somnolencia



LLAME AL 9-1-1

¡Busque atención médica **de inmediato** si alguien sufre hipotermia o quemaduras por congelación! Mientras espera

- Use agua tibia (no caliente) en las áreas con quemaduras por congelación.
- ¡Caliéntese lentamente!
- Quítese la ropa mojada.
- Tome bebidas calientes.

SEGURIDAD EN CASO DE TORMENTA INVERNAL

Uso de un GENERADOR

- Siempre use un generador en el exterior
- Use cables de extensión de alta resistencia
- Mantenga el generador seco
- Deje que el generador se enfríe antes de recargar combustible

PALEAR de forma segura

Palear puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Si experimenta síntomas, **llame al 9-1-1.**

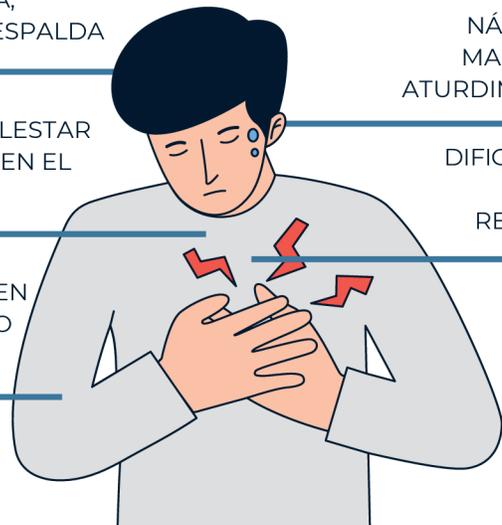
DOLOR EN LA MANDÍBULA, CUELLO O ESPALDA

DOLOR, MALESTAR O PRESIÓN EN EL PECHO

MALESTAR EN UN BRAZO O EN AMBOS

NÁUSEAS, MAREOS O ATURDIMIENTO

DIFICULTAD PARA RESPIRAR



Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

