

No se quede abandonado en el frío

¿Por qué nos preocupa el clima de invierno?

El clima helado, la nieve y las tormentas de hielo pueden presentar riesgos para la salud y la seguridad en el hogar y en la carretera. Usted estará listo para las emergencias de invierno si se prepara ahora.

¿Cómo debería prepararse antes de una tormenta?

- **Hogar:** Mantenga el aire frío afuera instalando ventanas/ puertas contra tormentas o cubriendo los lados con plástico. Coloque bordes contra el frío donde pueda. Haga inspeccionar su sistema de calefacción y chimenea. Revise las alarmas de humo.
- **Automóvil:** Revise su radiador y agregue anticongelante si es necesario. Reemplace las llantas gastadas y revise la presión de aire. Mantenga el tanque de gasolina por lo menos lleno a la mitad. Guarde una linterna adicional, una manta, una pala, arena/ arena para gatos, luces de bengala de emergencia, refrigerios y agua en su automóvil.
- **Alimentos:** Almacene suficientes alimentos listos para el consumo y agua para 3 días. Planifique que es necesario 1/2 galón de agua potable por persona por día y 1/2 galón de agua para la higiene y/o cocinar. Tenga un abrelatas, comida para bebés/fórmula, comida para mascotas según sea necesario, etc.
- **Suministros:** Abastézcase con los medicamentos recetados necesarios y los suministros de primeros auxilios/médicos, personales y para mascotas. Obtenga un radio de pilas y linternas con pilas de repuesto. Cargue los teléfonos celulares. Organice el equipo del exterior como palas, sal de roca/arena/arena para gatos para derretir la nieve/hielo.



¿Qué debería hacer durante y después de una tormenta?

- **Adentro:** Use una chimenea y otros calentadores solo si tienen ventilación al exterior. Nunca use una parrilla de carbón/gas o un generador eléctrico en interiores. Deje que el agua gotee de los grifos para evitar que se congelen las tuberías.
- **Aire libre:** Llame a las compañías locales de servicios públicos si las líneas eléctricas no funcionan. Vístase de manera abrigada, manténgase seco y evite el hielo. Vaya despacio si hace tareas pesadas. Si se queda varado en una tormenta, es más seguro quedarse en su automóvil.

Para más información, vea: www.cdc.gov/features/winterweather



Health  Whys

Un mensaje de salud pública de

www.tjhd.org

Síguenos en
Facebook

