

Sobreviviendo el Clima de Invierno

¿Por qué nos preocupa estar preparados para el clima de invierno?

El clima frío, la nieve y las tormentas de hielo pueden representar peligros para la salud y la seguridad en el hogar y en los caminos. Usted estará listo para las emergencias de invierno si se prepara ahora.

¿Cómo prepararse antes de una tormenta?

Hogar: No deje que entre el aire frío instalando ventanas y puertas contra tormentas o cubriendo la parte interior con plástico. Ponga cinta selladora alrededor de donde pueda. Inspeccione su caldera y chimenea. Revise los detectores de humo.

Automóvil: Revise su radiador y agregue anticongelante si es necesario. Reemplace las llantas desgastadas y revise la presión de aire. Mantenga el tanque de gasolina por lo menos a la mitad. Mantenga en su automóvil una linterna adicional, cobija, pala, arena/arenilla para gatos, luces de bengala de emergencia, meriendas y agua.

Alimentos: Almacene alimentos listos para el consumo y agua suficiente para 3 días. Planee ½ galón de agua potable por persona por día y ½ galón de agua para la higiene y/o cocinar. Aparte un abrelatas, alimento/leche de fórmula para bebé, alimento para mascotas según sea necesario, etc.

Provisiones: Tenga suficiente de los medicamentos recetados necesarios y suministros de primeros auxilios/médicos, personales, y de mascotas. Obtenga un radio de pilas y linterna con pilas de repuesto. Organice equipo y herramientas para el exterior como palas, sal de grano/arena/arenilla para gatos para derretir la nieve y el hielo.

¿Qué debe hacer durante y después de una tormenta?

En el interior: Use una chimenea y otros calentadores solamente si hay ventilación al exterior. Nunca usa una parrilla de carbón/gas o generadores eléctricos en el interior. Deje que el agua gotee de las llaves para evitar que se congelen las tuberías.

En el exterior: Use ropa abrigada, manténgase seco y evite el hielo. Si hace tareas pesadas, hágalas despacio. Si se queda varado en una tormenta, el lugar más seguro es quedarse en su automóvil.

Para mayor información visite: <http://www.bt.cdc.gov/disasters/winter>



2/15

Health  Whys
Un mensaje de salud pública de
www.tjhd.org

Síganos en
Facebook



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Protecting You and Your Environment