

Prepárese para el invierno



¿Porque nos preocupamos por la seguridad durante el invierno?

El clima frío y las tormentas de hielo pueden ser un riesgo para la salud y la seguridad en el hogar y los caminos. Prepárese ahora para las emergencias de invierno.

Antes de una tormenta:

Su hogar: No permita que el aire frío se cuele: instale ventanas y puertas dobles o cubra los interiores con plástico; selle cualquier entrada de aire. Haga que revisen su calentador y chimenea. Revise los detectores de humo.

Su auto: Revise el radiador y añada anticongelante si es necesario. Reemplace los neumáticos que estén muy usados y verifique la presión del aire en las llantas. Mantenga el tanque de gasolina lleno. Lleve con usted una linterna extra, cobija o manta, pala, arena o arena para gatos, bengalas de emergencia, bocadillos y agua en su auto.

Alimentos: Guarde comida suficiente que este lista para comer y agua para tres días; un galón de agua potable diario es necesario para cada persona. También necesitara un abridor de latas y alimentos para bebés/formula, alimentos para mascotas, según sea necesario.

Suministros: Almacene los medicamentos que obtiene con receta medica así como medicamentos para primeros auxilios y artículos de uso personal y para sus mascotas. Obtenga un radio de pilas y linternas con baterías de repuesto. Tenga a la mano todo lo necesario para remover nieve o hielo: palas, sal de roca, arena o arena para gatos para derretir la nieve y el hielo.

Durante la tormenta:

En el interior: Utilice la chimenea y otros calentadores solo si cuenta con ventilación al exterior. Nunca utilice un asador de carbón o gas o generador eléctrico dentro de su hogar. Deje gotear el agua de los grifos para evitar que las tuberías se congelen.

Al aire libre: Utilice ropa abrigada, manténgase seco y evite el hielo. Si tiene que hacer tareas que requieran fuerza física; tómese su tiempo. Si se queda varado en una tormenta, es mas seguro quedarse dentro de su auto.

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

Health Whys

Un mensaje de salud publica de

Thomas
Jefferson

Serving: Albemarle Charlottesville
Health District Fluvanna Greene Louisa Nelson

www.vdh.virginia.gov/LHD/ThomasJefferson

