

Precauciones para el tiempo frío



*¡Para su salud y su seguridad,
manténgase preparado!*

El estar expuesto a temperaturas frías, ya sea adentro o afuera, puede causar otros serios o graves problemas de la salud. Los niños y las personas mayores están especialmente en riesgo, pero cualquier persona puede ser afectado. Para mantenerse usted y su familia seguros, debe saber cómo prevenir los problemas de la salud relacionados con el frío y lo que debe de hacer si una emergencia de salud causada por el tiempo frío surge.

Vístase para el tiempo frío

- Use un sombrero, y cubra su boca con una bufanda para proteger los pulmones.
- Use guantes gruesos porque son más abrigadores que los guantes regulares.
- Use varias capas de ropa no apretada, ligera y calentita en vez de ropa de solo una capa de material pesado. Las prendas de vestir exteriores deben de ser tejidas apretadamente para prevenir que el agua se absorba.

Prepare su casa y familia

- **NO traiga aparatos para el calor adentro de la casa que están hechos para el uso de afuera, como lo son:**
 - › propano y el carbón para barbacoas
 - › otro equipo para cocinar, como las cocinas de propano
 - › chimeneas de gas natural o de madera
 - › calentones al aire libre para el patio**Estos aparatos producen monóxido de carbono mortal.**
- Nunca deje a los niños desatendidos cerca de un calentón.
- Asegure ventilación adecuada si debe de utilizar una calentadora de queroseno.
- Mantenga un suministro suficiente de calefacción de combustible segura. Utilice solo el tipo de combustible que su calentón esta diseñado para usar – no sustituya.
- Utilice calentadores eléctricos de área con un interruptor automático de válvula y un elemento de calefacción de no-resplandecimiento. No coloque ningún objeto que se pueda quemar cerca del calentón por 3 pies, como lo son las cortinas, los muebles, o ropa de cama, y nunca cubra su calentón .
- Mueva animales domésticos adentro o a un cerco protegido. Proteja igualmente al ganado u otros animales grandes en el tiempo frío.
- Aislé pipas y permita grifos para que goteen durante el tiempo frío y así evitar la congelación. Aprenda como apagar las válvulas de agua (en caso de que una pipa se quiebre).
- Mantenga extinguidores de fuego a la mano, y asegúrese que todos en la casa saben como usarlos.

Muchos hogares estarán demasiado fríos- debido a un fallo del suministro eléctrico o porque el sistema de calefacción no está adecuado para el tiempo. Cuándo las personas utilizan calentones y chimeneas para mantener el calor, el riesgo de incendios en casa aumentan, así como el riesgo de envenenamiento del monóxido de carbono.

Reconozca los síntomas de demasiada exposición al frío extremo

- Confusión, mareo, agotamiento, y escalofríos son los signos de hipotermia. Si usted experimenta cualquiera de estos síntomas, busque atención médica inmediatamente.
- La decoloración gris, blanca o amarilla de la piel, la entumeción o la piel cerosa son síntomas de congelamiento. Si usted experimenta cualquiera de estos síntomas, busque atención médica inmediata.
- En el caso de exposición excesiva a temperaturas heladas, quite la ropa mojada e inmediatamente tibie el cuerpo con una cobija o líquidos tibios como la sidra o la sopa caliente. Evite cafeína o alcohol.

Para más información: Llame la línea de información para las Precauciones del Tiempo Frío al 558-8035 o la página en la Internet www.stanemergency.com