

# PREPARACIÓN PARA EL CLIMA SEVERO:

# TORMENTAS DE INVIERNO



## ¡MANTÉNGASE SEGURO DURANTE UNA TORMENTA DE INVIERNO!

### PREPÁRESE AHORA

- Prepare su casa para soportar el frío con aislamiento adecuado, selladores, etc.
- Siga los anuncios sobre tormentas de invierno, olas de frío, etc. Considere inscribirse en un sistema de alerta de emergencia como **CodeRed** o **AlertBoston** para recibir alertas enviadas a su teléfono.
- Prepare suministros adecuados en caso de que esté atrapado en su casa durante varios días, incluyendo **los alimentos en lata, los medicamentos necesarios, comida para las mascotas y baterías extras.**
- Junte un paquete de suministros de emergencia para su automóvil, por si acaso! Nunca se sabe donde podría estar cuando llegue la tormenta!



### MANTÉNGASE SEGURO DURANTE LA TORMENTA

- Evite andar en las carreteras el mayor tiempo posible. Si está en su automóvil, estacionese en un lugar seguro y quédese adentro hasta que la tormenta disminuya.
- Evite la intoxicación con el monóxido de carbono. Solo use generadores y parrillas al aire libre y lejos de las ventanas abiertas. Nunca caliente su hogar con una estufa o horno.
- Esté atento a los signos de congelación e hipotermia y comience el tratamiento de los síntomas de inmediato.
- Atienda a los vecinos. Las personas mayores y los niños pequeños corren mayor riesgo durante el frío extremo.

Y si hay corte de energía eléctrica:

- Cierre las habitaciones para consolidar y retener el calor.
- Vístase en capas y use mantas para mantenerse abrigado.
- Lleve a las mascotas a un lugar cálido y alejadas de la tormenta o frío severo.
- Nunca caliente su hogar con una estufa u horno.

## ¿SABÍA USTED?

En promedio, las emisiones del carbono y otros gases de efecto invernadero han traído temperaturas más cálidas, y menos eventos de frío extremo. En ocasiones, sin embargo, el cambio climático contribuye a períodos de frío más intensos. Por ejemplo, debido a las temperaturas más cálidas en el Ártico, a veces la corriente en chorro del Ártico sopla hacia latitudes más bajas, llevando consigo temperaturas bajo cero. A pesar de que el planeta se está calentando, seguirán los fenómenos del frío extremo.



# TORMENTAS DE INVIERNO:

## LO QUE NECESITA SABER

### ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL FRÍO

#### SÍNTOMAS

#### QUÉ HACER

### CONGELACIÓN

- La piel se ve blanca o de color amarillo-grís, está muy fría, y tiene una dura o cerosa sensación
- La piel también puede picar, arder, o sentirse adormecida
- Una congelación profunda puede causar ampollas o endurecimiento de la carne.
- A medida que el área se descongela, la carne se vuelve roja y dolorosa

- Métase del frío. Una vez que esté adentro, quítese la ropa mojada. No frotes la zona afectada
- No camine sobre pies o dedos congelados.
- Si hay alguna posibilidad de que las áreas afectadas se congelen de nuevo, no las descongele. Si ya están descongeladas, envuélvalas para que no te vuelvas a congelar.
- Si el área se siente dormida o el dolor persiste durante el calentamiento o si se desarrollan ampollas, busque atención médica.

### HIPOTERMIA

- Temblando
- Dificultad en hablar
- Respiración lenta
- Piel fría y pálida
- Pérdida de coordinación
- Sensación de cansancio
- Confusión o pérdida de memoria.

- **Haga que alguien llame al 9-1-1.** Vaya a un hospital inmediatamente. **Un retraso puede ser fatal.**
- Pídale a alguien que le ayude a cambiarse a un lugar más caliente. Quítese la ropa si esta mojada y cúbrase con ropa seca. Asegúrese de mantener el área del pecho caliente. Evite aplicar calor directamente al cuerpo. **No frotar ni masajear la parte afectada.**

### CONOSCA LA TERMINOLOGÍA

**ADVERTENCIA DE TORMENTA DE INVIERNO:** Condiciones severas de invierno y potencialmente mortales han comenzado o comenzarán dentro de las próximas 24 horas.

**ADVERTENCIA DE BLIZZARD:** Vientos sostenidos o ráfagas frecuentes de 35 millas por hora o más, además de considerables caídas de nieve que reducirán la visibilidad a menos de un cuarto de milla, se espera que prevalezcan por tres horas o más.