



ESTÉ PREPARADO PARA UNA TORMENTA DE INVIERNO

Las tormentas de invierno crean un mayor riesgo de accidentes automovilísticos, hipotermia, congelación, intoxicación por monóxido de carbono y ataques cardíacos por sobreesfuerzo.



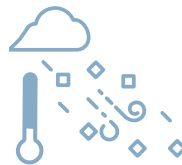
FEMA

FEMA V-1014/Septiembre de 2017

Las tormentas de nieve y las ventiscas pueden provocar frío extremo, lluvia helada, nieve, hielo y vientos fuertes.



Corren mayor riesgo.



Pueden durar algunas horas o varios días.



Pueden interrumpir los servicios de calefacción, electricidad y comunicación.

SI SE ENCUENTRA BAJO UNA ADVERTENCIA DE TORMENTA DE INVIERNO, BUSQUE UN REFUGIO DE INMEDIATO

Manténgase alejado de las carreteras.



Use generadores al aire libre solamente.

Quédese en un lugar cerrado y vístase con ropa abrigada.



Escuche la información de emergencia y las alertas.

Prepárese para los cortes de energía.



Esté atento a los signos de hipotermia y congelación.



Verifique que sus vecinos estén bien.

CÓMO MANTENERSE SEGURO ANTE UNA AMENAZA DE TORMENTA DE NIEVE



Conozca el riesgo de tormentas de invierno de su área. Las temperaturas extremas en invierno pueden dejar a las comunidades sin servicios públicos u otros servicios durante períodos prolongados.

Aísle las paredes, calafatee y coloque burletes en puertas y ventanas para protegerse del frío. Aprenda a evitar que las tuberías se congelen. Instale detectores de humo y detectores de monóxido de carbono con baterías de reserva y pruébelos.

Preste atención a los informes meteorológicos y a las advertencias de clima helado y tormentas de invierno. Inscríbase en el sistema de advertencia de su comunidad. El Sistema de Alerta de Emergencia (EAS) y la radio meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA) también emiten alertas de emergencia.

Prepare un kit de suministros en caso de que necesite quedarse en casa por varios días sin electricidad. Tenga presentes las necesidades específicas de cada persona, incluidos los medicamentos. No se olvide de las necesidades de las mascotas. Consiga baterías adicionales para radios y linternas.

Prepare suministros de emergencia para su automóvil. Incluya cables de arranque, arena, una linterna, ropa abrigada, mantas, botellas de agua y bocadillos no perecederos. Mantenga el tanque de gasolina lleno.

Conozca los signos y los tratamientos básicos de la congelación y la hipotermia.



Manténgase alejado de las carreteras si fuese posible. Si se encuentra atrapado en su automóvil, permanezca adentro.

Limite su tiempo afuera. Si necesita salir, use varias capas de ropa abrigada. Esté atento a signos de congelación y de hipotermia.

Evite la intoxicación por monóxido de carbono. Solo use generadores y parrillas al aire libre y alejados de las ventanas. Nunca caliente su casa con la cocina o el horno a gas.

Reduzca el riesgo de un ataque cardíaco. Evite el sobreesfuerzo cuando quite la nieve.

Si se revisa y detecta signos de congelación y de hipotermia, comience un tratamiento inmediatamente.

Verifique que sus vecinos estén bien. Los adultos mayores y los niños pequeños corren mayor riesgo en condiciones de frío extremo.



La congelación causa pérdida de sensibilidad y color en la zona de la cara, los dedos de las manos y de los pies.

- **Signos:** entumecimiento, piel blanca o grisácea-amarillenta, piel firme o grasosa.
- **Acciones:** diríjase a una habitación abrigada. Sumerja su cuerpo en agua tibia. Use el calor del cuerpo para calentarse. No se masajee ni use almohadillas térmicas.

La hipotermia es una temperatura corporal baja fuera de lo común. Una temperatura por debajo de 95 grados se considera una emergencia.

- **Signos:** temblores, agotamiento, confusión, torpeza en el movimiento de las manos, pérdida de la memoria, dificultad para hablar o somnolencia.
- **Acciones:** diríjase a una habitación abrigada. Caliente el centro de su cuerpo primero—pecho, cuello, cabeza y zona inguinal. Manténgase seco y abrigado con mantas, incluidas la cabeza y el cuello.

Tome un rol activo en su seguridad

Diríjase a **ready.gov** y busque **tormenta de invierno**.

Descargue la aplicación de **FEMA** para obtener mayor información a cómo prepararse para una **tormenta de invierno**. Encuentre "Sugerencias de Seguridad en Emergencias" bajo "Prepárese".

