



PREPÁRESE PARA UNA TORMENTA INVERNAL

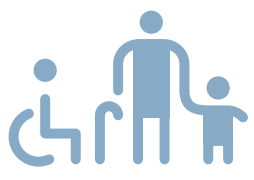
Las tormentas invernales crean un mayor riesgo de accidentes vehiculares, hipotermia, congelación, intoxicación por monóxido de carbono y ataques cardíacos por sobreesfuerzo.



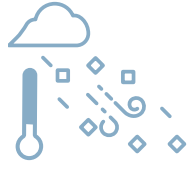
FEMA

FEMA P-2292/Junio de 2018

Las tormentas invernales y nevadas pueden provocar frío extremo, lluvia helada, nieve, hielo y vientos fuertes.



Mayor riesgo



Pueden durar unas horas o varios días



Pueden interrumpir los servicios de calefacción, electricidad y comunicaciones

SI SE ENCUENTRA BAJO UN AVISO DE TORMENTA INVERNAL, ENCUENTRE UN REFUGIO DE INMEDIATO

No salga a conducir.



Ubique los generadores solo al aire libre.



Permanezca en el interior y vístase con ropa cálida.



Preste atención a la información de emergencia y las alertas.



Prepárese para los apagones.



Identifique señales de hipotermia y congelación.



Verifique cómo están sus vecinos.



MANTÉNGASE A SALVO

ANTE LA AMENAZA DE UNA TORMENTA INVERNAL

Prepárese AHORA

Conozca el riesgo de tormentas invernales en su área. Las tormentas invernales extremas pueden dejar a las comunidades sin servicios públicos o de otro tipo durante largos períodos.

Prepare su vivienda para evitar el frío con aislamiento, masilla y burletes.

Aprenda a evitar que las tuberías se congelen. Instale y compruebe las alarmas de humo y los detectores de monóxido de carbono con baterías de reserva.

Preste atención a los informes meteorológicos y a los avisos de heladas y tormentas invernales.

Inscríbase en el sistema de alertas en su comunidad. El Sistema de Alerta en Emergencia (EAS, por sus siglas en inglés) y la Radio Meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés) también proporcionan alertas de emergencia.

Reúna suministros en caso de que tenga que quedarse en casa durante varios días sin electricidad.

Tenga en mente las necesidades específicas de cada persona, incluidos los medicamentos. No olvide las necesidades de las mascotas. Tenga baterías de repuesto para radios y linternas.

Tenga un kit de suministros de emergencia en su vehículo. Incluya cables de arranque, arena, una linterna, ropa cálida, mantas, agua embotellada y meriendas no perecederas. Mantenga el tanque de gasolina lleno.

Aprenda a identificar las señales y los tratamientos básicos de la congelación e hipotermia. Para más información, visite: www.cdc.gov/es/disasters/winter/staysafe/hypothermia.html.

Sobreviva DURANTE

No salga a conducir, si es posible. Si queda atrapado en su automóvil, permanezca dentro.

Limite el tiempo que sale al aire libre. Si tiene que salir, vista capas de ropa cálida. Esté atento a las señales de congelación e 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 una estufa u horno de gas.

Reduzca el riesgo de sufrir un infarto. Evite el sobreesfuerzo mientras remueve la nieve.

Esté atento a las señales de congelación e hipotermia y comience el tratamiento de inmediato.

Verifique cómo están sus vecinos. Los adultos mayores y los niños pequeños están más en riesgo durante el frío extremo.

Reconozca + RESPONDA

La congelación provoca la pérdida de sensibilidad y de color alrededor de la cara y los dedos.

- **Señales:** Entumecimiento, piel blanca o amarillo-grisácea y piel firme o cerosa.
- **Acciones:** Vaya a una habitación cálida. Sumérjase en agua caliente. Utilice el calor corporal para calentarse. No le dé masajes ni utilice una almohadilla térmica.

La hipotermia es una temperatura corporal inusualmente baja. Una temperatura inferior a 95 grados es una emergencia.

- **Señales:** Escalofríos, agotamiento, confusión, manos torpes, pérdida de memoria, dificultad para hablar y somnolencia.
- **Acciones:** Vaya a una habitación cálida. Caliente primero el centro del cuerpo: pecho, cuello, cabeza e ingle. Manténgase seco y envuelto en mantas calientes, incluyendo la cabeza y el cuello.



FEMA

FEMA P-2292

Sea proactivo con su seguridad

Visite Listo.gov/invierno.
Descargue **la aplicación móvil de FEMA** para obtener más información sobre preparación ante una **tormenta invernal**.