



# GET READY!

## TORMENTAS INVERNALES Y FROIO EXTREMO

Una gran parte de los Estados Unidos está en riesgo por las tormentas invernales. Las tormentas severas pueden crear condiciones de riesgo o amenaza para la vida. Los riesgos abarcan una amplia gama, desde nieve que engegece al uno ser arrastrado por el viento, frío extremo, calles cubiertas de hielo, avalanchas, árboles y cables eléctricos caídos. Es importante prepararse antes de la temporada de tormentas invernales.

### Antes

- Infórmese sobre el estado del clima en invierno.
- Guarde una suficiente provisión de combustible para la calefacción. Considera la posibilidad de guardar combustible de reserva, como por ejemplo, una buena cantidad de leña seca estacionada, para poder usar en su hogar o estufa de leña.
- Acondicione su hogar para el invierno. Aísle las paredes y áticos, tape y coloque burletes en las puertas y ventanas, e instale ventanas para tormentas o cubra las ventanas con plástico.
- Aísle las tuberías con aislantes o periódico y plástico y deje las canillas apenas goteando durante el tiempo frío para evitar que se congelen.
- Aprenda como cerrar las válvulas de agua en caso de que estalle alguna tubería.
- Acondicione su carro para el invierno. En su carro guarde una pala, un rascador para parabrisas y una escoba chica.
- Agregue sal de roca, arena, y palas a su equipo de provisiones de emergencia, como así también medias, gorros, guantes y frazadas de repuesto.

### Durante

- Ahorra combustible.
- Quédese a salvo y seco bajo techo.
- Si estás afuera, cubre su boca, mantente seco, y evita el sobreesfuerzo. Usa ropa acorde al estado del tiempo, capas, mitones y gorro.
- Preste atención a las señales de congelamiento, incluyendo pérdida de sensibilidad y extremidades blancas o pálidas. Si detectas alguno de estos síntomas, busque atención médica inmediata.
- Preste atención a las señales de hipotermia, incluyendo temblor incontrolable, pérdida de la memoria, desorientación, incoherencia, dificultades en la dicción, somnolencia, y un aparente agotamiento. Lleve a la víctima a un lugar cálido, quítele la ropa mojada si la tuviera, vista a la persona con ropa seca y envuelva todo su cuerpo con una frazada; caliente primero el centro del cuerpo; déle

bebidas calientes, sin alcohol y sin cafeína; y busque atención médica.

- Maneje sólo si es absolutamente necesario. Si debe conducir, viaje de día, no viaje solo; mantenga a otras personas informadas sobre su programa; y circule por calles principales.
- Si un temporal de nieve lo sorprende mientras está en su auto, sal de la autopista y quédese en su vehículo. Ate un trozo de tela de color brillante a la antena, y encienda la luz interna para que puedan verlo los socorristas. Encienda el motor y la calefacción durante 10 minutos cada hora para mantenerse en calor. Mientras el motor está encendido, abra un poco una ventana y limpie la nieve periódicamente del caño de escape. En caso de frío extremo, busque alguna forma de aislar y mantener la temperatura de su cuerpo. Asegúrese de que haya siempre por lo menos una persona despierta para esperar a los socorristas.

### Después

- Observe si sus vecinos o alguna otra persona puede necesitar ayuda.
- Use el sentido común cuando salgas. Abríguese y use siempre un gorro. Estírese antes de retirar grandes cantidades de nieve. Tome descansos reiterados. Tome todos los recaudos necesarios mientras camina por veredas con nieve.
- Vigile a los niños en todo momento. Se les debería decir a los niños que jueguen solamente en lugares al aire libre seguros y vigilados—nunca en la calle o en los bancos de nieve al costado de la calle.

