

SEGURIDAD EN LA TEMPORADA DE TORMENTAS



MANTÉNGASE SEGURO EN BAJAS TEMPERATURAS

¡Hola, californianos! A medida que los meses más fríos traen nuevos desafíos a nuestro estado, como temperaturas frías, Listos California está tomando medidas para proteger a nuestras comunidades.

Mientras la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (Cal OES) y los socorristas de todo el estado se preparan para este clima extremo, hay algunos pasos simples que USTED puede tomar hoy para mantenerse a usted mismo, a sus seres queridos y a sus vecinos seguros durante las temperaturas frías.



CONOZCA LOS SIGNOS DE HIPOTERMIA Y CONGELACIÓN

Cuando bajan las temperaturas es fundamental abrigarse y hacerlo de forma segura. Saber qué hacer en temperaturas más frías puede salvarle la vida. El Departamento de Salud Pública de California recomienda conocer las señales y cómo ayudar a alguien con hipotermia o congelación:

- **La hipotermia** ocurre cuando la temperatura corporal desciende a un nivel peligroso.
 - Esté atento a fuertes escalofríos, cansancio, confusión, manos que tiemblan, pérdida de memoria, dificultad para hablar o somnolencia.
 - Vaya a un lugar cálido y caliente primero el centro del cuerpo. Manténgase seco y envuélvase en mantas abrigadas. Beba líquidos tibios.
- **La congelación** ocurre cuando la piel se enfría tanto que los vasos sanguíneos se contraen, lo que reduce el flujo sanguíneo y el oxígeno a las partes del cuerpo afectadas.
 - Esté atento al entumecimiento y pérdida de color alrededor de la cara, los dedos de las manos y de los pies. Busque también una piel de aspecto blanco o amarillo grisáceo, o una piel firme o cerosa.
 - Vaya a un lugar cálido y remoje la parte afectada o todo el cuerpo en agua muy tibia pero no caliente. También puedes utilizar el calor corporal.
- En caso de duda, busque atención médica.



PREPÁRESE PARA LAS BAJAS TEMPERATURAS

- Preste atención a los informes meteorológicos y a los avisos de tormentas invernales y condiciones de frío. Regístrese para recibir alertas de emergencia locales en [ListosCalifornia.org/Alerts](https://www.listocalifornia.org/alerts).
- Asegúrese de tener suficiente ropa abrigada, como gorros, guantes y mantas para todos los miembros de su hogar.
- Prepare su hogar para protegerse del frío con aislamiento, calafateo y burletes. Aprenda cómo evitar que las tuberías se congelen. Instale y pruebe alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono con baterías de respaldo.
- Prepárese en caso de cortes de energía. Tenga suficiente agua y alimentos que no necesiten refrigeración para cada miembro de su hogar. Cargue completamente las baterías de respaldo, prepárese para mantener los medicamentos fríos y los dispositivos médicos cargados.
- Regístrese para recibir alertas a través de su compañía de energía para que pueda recibir notificaciones sobre cualquier problema de energía. Si utiliza dispositivos médicos y de asistencia eléctricos, asegúrese de inscribirse en un programa Medical Baseline para garantizar su seguridad si se corta la electricidad.





MANTÉNGASE SEGURO EN BAJAS TEMPERATURAS



MANTÉNGASE SEGURO DURANTE LAS BAJAS TEMPERATURAS

- Calienta tu hogar de forma segura:
 - No utilice estufas, hornillos de campamento ni parrillas de gas o carbón para calentar el interior de su casa. Los vapores son mortales.
 - Utilice un generador únicamente en el exterior, al menos a 6 metros (20 pies) de puertas y ventanas. No utilice generadores en condiciones húmedas. Nunca use un generador en interiores. Su escape venenoso puede matar en minutos.
 - Utilice mantas, sacos de dormir, abrigos de invierno, una chimenea moderna con leña seca, calentadores portátiles o calentadores de queroseno si son legales en su área. Mantenga todos los calefactores portátiles al menos a 1 metro (3 pies) de distancia de objetos inflamables.
- Cierre las habitaciones que no se utilicen para evitar el desperdicio de calor. Selle las grietas debajo de las puertas con toallas o trapos y cierre las cortinas para mantener la mayor cantidad de calor posible.
- Mantenga la sangre circulando moviéndose varias veces por hora. Mueva los brazos y las piernas y mueva los dedos de las manos y de los pies.
- El aire frío es muy seco. Manténgase bien hidratado con agua o bebidas deportivas.
- Sepa adónde ir si su casa se vuelve demasiado fría. Podrías ir a la casa de un amigo, a un centro comunitario, a un centro comercial o a una biblioteca pública. Consulte con los funcionarios de emergencia locales sobre los centros de calentamiento disponibles cerca de usted.
- Limite su tiempo al aire libre. Si necesita salir, use capas de ropa abrigada. Proteja su nariz, orejas, mejillas, barbilla, dedos de manos y pies usando guantes, bufandas, calcetines y un gorro. Estas áreas son las primeras en riesgo de congelación.
- Manténgase alejado de las carreteras y evite conducir, si es posible. Las carreteras y las temperaturas bajo cero pueden volverse peligrosas rápidamente. Llame al 911 si tiene una emergencia.



CUIDAR DE LOS DEMÁS

- Verifique con frecuencia a los vecinos que puedan tener acceso limitado a la calefacción.
- Para personas mayores de 65 años, frío temperaturas puede ser especialmente peligroso. Los amigos, familiares y vecinos de adultos mayores deben visitarlos con frecuencia para asegurarse de que sus hogares tengan la calefacción adecuada y que sean seguros.
- Si tiene mascotas, llévelas adentro y no las deje afuera durante la noche.



RECUPERARSE DE LAS BAJAS TEMPERATURAS

- Revise su casa en busca de daños estructurales que puedan hacer que vivir allí sea inseguro, como plomería o sistemas de calefacción dañados.
- Documente y haga fotos si ha sufrido daños por la tormenta. Encuentre en los sitios web gubernamentales otros recursos para la recuperación.
- Continúe protegiéndose del frío usando ropa de abrigo, holgada y liviana en varias capas. Quétese adentro, si es posible.

