



# 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.



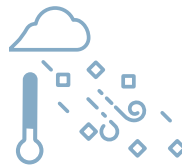
**FEMA**

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



**Prepárese  
AHORA**

**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.**



**Sobreviva  
MIENTRAS  
OCURRA**

**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.



**RECONOCI-  
MIENTO  
y respuesta**

**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".

