

PROTEJA A SU FAMILIA DEL CLIMA INVERNAL

¡Manténgase sano durante el clima invernal con estos sencillos pasos!

CONEXIÓN ENTRE LA SALUD Y EL CLIMA INVERNAL

En Wisconsin, las condiciones invernales causan un promedio de 50,000 choques de vehículos y 45 muertes cada año.

Las bajas temperaturas, los vientos fríos y el clima peligroso pueden causar hipotermia, congelación y hasta la muerte.

Siga estos pasos importantes para proteger su salud y la de su familia durante el clima invernal.

FORMAS DE PROTEGERSE

- **Prepare un kit de emergencia.** Cosas importantes que debe incluir en su kit: suministro de alimentos y agua para tres días, teléfono celular y cargador, linterna y pilas, botiquín de primeros auxilios, dinero extra, radio meteorológica de NOAA y un cambio de ropa. Visite readywisconsin.wi.gov/make-a-kit para más artículos y consejos.
- **Utilice con seguridad fuentes alternativas de calor.** Cualquier sistema de calefacción que queme combustible produce monóxido de carbono. Nunca use generadores eléctricos, parrillas u otros aparatos de gasolina, gas propano, gas natural o de carbón en interiores, ya que pueden causar envenenamiento por monóxido de carbono. Use un detector que use pilas donde tenga dispositivos para quemar combustible pero no tomacorrientes, como en tiendas de campaña, cabinas y vehículos recreativos.
- **Tenga lo esencial en su vehículo.** Un kit de emergencia para su vehículo es importante en caso de que se atasque en el clima invernal. Esto podría incluir: botiquín de primeros auxilios, raspador de parabrisas, cables de refuerzo, pala, bolsa de arena (para tracción) y mantas. Visite readywisconsin.wi.gov/make-a-kit para más artículos y consejos. Mantenga su tanque de gasolina al menos medio lleno.

CONSEJOS PARA EL CLIMA FRÍO

Busque albergue con calefacción.

Vaya a ver si sus vecinos están bien.

Conozca los síntomas de la hipotermia.



Consejo profesional: Llame al 211 para encontrar el centro de calentamiento más cercano a usted. Escriba SHELTER y su código postal en un mensaje de texto al 43362 para encontrar el refugio más cercano.



Consejo profesional: Los ancianos, los bebés en habitaciones frías, las personas que pasan mucho tiempo afuera (por ejemplo, las personas sin hogar, los cazadores) y las personas que beben alcohol o consumen drogas tienen más probabilidades de verse perjudicadas por el frío.



Consejo profesional: Los síntomas incluyen escalofríos, agotamiento, confusión y dificultad para hablar. Si ha estado expuesto a frío extremo y tiene estos síntomas, llame al 911 o consulte a su médico.

MÁS CONSEJOS PARA FRÍO EXTREMO:

- **Quédese adentro.** Cuando sea posible, quédese adentro.
- **Vístase en capas.** Si tiene que aventurarse en el frío, vístase con varias capas sueltas. Use un sombrero, mitones y botas de nieve. Use una bufanda para cubrir su boca, cara y cualquier otra piel expuesta.
- **Asegúrese de tener detectores de monóxido de carbono en funcionamiento.** Se requiere que todas las casas y los dúplex en Wisconsin tengan detectores que funcionen adecuadamente en todos los niveles, incluido el sótano (pero no en las áreas de áticos o de almacenamiento). Los detectores se pueden comprar en la mayoría de las ferreterías por \$20–50.
- **Haga funcionar los generadores a una distancia segura, al menos a 20 pies de la casa.** Nunca encienda un generador dentro de un edificio, como una casa o un garaje. No haga funcionar un generador justo al lado de las ventanas y puertas.
- **Limite el tiempo que las mascotas pasan al aire libre.** El frío extremo también es peligroso para los animals.



Si tiene que aventurarse en el frío, asegúrese de vestirse en capas.

Para más consejos, vea el kit de herramientas completo en:

www.dhs.wisconsin.gov/climate

WISCONSIN CLIMATE AND HEALTH PROGRAM
Bureau of Environmental and Occupational Health

www.dhs.wisconsin.gov/climate | ENERO 2018 | dhsclimate@wi.gov

Department of Health Services | Division of Public Health | P-020825

