

# Tormentas de nieve

## Lista de verificación para la preparación

Las tormentas de nieve pueden traer consigo frío extremo, lluvia helada, aguanieve, fuerte caída de nieve, hielo y vientos fuertes. Estas tormentas pueden causar interrupciones en el transporte, calefacción, energía y comunicaciones. También pueden causar el cierre de escuelas, tiendas y lugares de trabajo. Los inviernos son cada vez más cálidos y cortos a causa del cambio climático. Pero, debido a que la atmósfera más cálida retiene más humedad, es más probable que haya caída de nieve más abundante. Podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse usted, a sus seres queridos y a su hogar.



## Qué hacer: Antes



### Planifique mantenerse abrigado

- Permanezca abrigado en el interior para evitar congelamiento e hipotermia.
- Antes de que comience la temporada de invierno, asegúrese de que puede calentar su casa de manera segura. Prepárela para mantener el frío afuera con aislamiento, sellado y colocando cinta espuma.
- Considere usar un termómetro o termostato de interior para monitorear la temperatura en el interior.
- Planifique comunicarse con sus seres queridos o vecinos para asegurarse que están abrigados. Esto es especialmente importante para adultos mayores y bebés.
- Beba muchos líquidos tibios, pero evite la cafeína y el alcohol.
- Evite viajar si puede.
- Si debe salir, planifique vestirse adecuadamente. Mantenga su nariz, orejas, mejillas, mentón, dedos y dedos de los pies cubiertos con ropa abrigada y seca. Estas áreas son las que más riesgo de congelación tienen.
  - Lleve capas de ropa suelta, una chaqueta, gorro, guantes y botas resistentes al agua. Use una bufanda para cubrir su cara y boca.
- Sepa dónde irá si su hogar está demasiado frío. Podría ir a la casa de un amigo, a una biblioteca pública o a un centro de abrigo.



### Planifique mantenerse conectado

- Regístrese para recibir alertas de emergencia gratuitas de su gobierno local.
- Planifique hacer un seguimiento del clima y las noticias locales.
- Tenga una batería de respaldo o una manera para cargar su teléfono celular.
- Tenga una radio que funcione a batería para usar durante un corte de luz.
- Entienda las alertas que pueda recibir.
  - UNA ALERTA significa **¡Esté preparado!**
  - UNA ADVERTENCIA significa **¡Tome acción!**
- Cree un equipo de apoyo para mantener a todos seguros ante un desastre. Planifique cómo puede ayudarse con los demás mutuamente.



### Aprenda habilidades de emergencia

- Aprenda primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (RCP). Los servicios de emergencia pueden sufrir demoras.
- Aprenda cómo detectar y tratar el congelamiento y la hipotermia.
- Instale y pruebe alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono con baterías de respaldo.
- Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua.
- Aprenda cómo evitar que se congelen las tuberías.



### Reúna suministros de emergencia

- Reúna alimentos, agua y medicamentos antes de una tormenta de nieve. Las tiendas pueden estar cerradas y puede que sea inseguro viajar.
- Organice sus suministros en un kit de salida y en un kit para quedarse en casa.
  - Kit de salida: al menos tres días de suministros que puede llevar con usted si necesita irse a otro lado para mantenerse abrigado. Incluya baterías de respaldo y cargadores críticos para sus dispositivos (teléfono celular, CPAP, silla de ruedas, etc.)
  - Kit para quedarse en casa: al menos dos semanas de suministros.
- Asegúrese de tener suficiente ropa abrigada como gorros, guantes y mantas para todos en su hogar.
- Puede que pierda el acceso al agua potable. Reserve al menos un galón de agua para beber por persona y por día.
- Considere tener suministros de emergencia en su vehículo, como una manta, ropa abrigada, un kit de primeros auxilios y botas.
- Tenga suministro para 1 mes de medicamentos que necesite y artículos médicos. Contemple guardar una lista de sus medicamentos y dosis en una pequeña tarjeta para llevarla con usted.
- Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad).
- Tenga una pala de nieve y productos para derretimiento de hielo para mantener sus corredores seguros.

## Qué hacer: Durante



### Mantenerse a salvo

- Tenga cuidado con los calentadores de espacios y chimeneas para evitar incendios. Mantenga todo lo que pueda incendiarse al menos a **i3 pies (1 metro) de distancia del calor!**
- Evite utilizar velas debido al riesgo de incendio. En cambio, use luces y linternas con pilas.
- Evite el envenenamiento por monóxido de carbono. El envenenamiento por monóxido de carbono es común durante los cortes de energía cuando las personas usan otros medios para calentar y cocinar. Puede evitar el envenenamiento por monóxido de carbono.
  - Solo use los generadores, parrillas y estufas para campamento al aire libre y lejos de las ventanas.
  - El monóxido de carbono mata. Si comienza a sentirse enfermo, mareado o débil, **busque aire fresco de inmediato, sin demoras.**
- Para evitar el envenenamiento por monóxido de carbono y los incendios domésticos, nunca caliente su casa con una estufa u horno de cocina.



### Actúe rápidamente si observa señales de congelamiento o hipotermia

- El **congelamiento** es cuando una parte de su cuerpo se congela. Su nariz, orejas, mejillas, mentón, dedos y dedos de los pies por lo general son las primeras partes afectadas. Las personas pueden sufrir dolor, entumecimiento y cambio en el color de la piel.
  - Qué hacer cuando hay congelamiento: Trasládese a un lugar más cálido. Caliente el área afectada sumergiéndola en agua tibia (NO caliente) hasta que la piel se vea normal y se sienta cálida. Busque atención médica de emergencia.
- La **hipotermia** puede matarlo. Esto ocurre cuando su cuerpo pierde calor más rápido de lo que lo produce. Esto causa una temperatura corporal peligrosamente baja. Los adultos mayores, bebés, niños y las personas con determinadas condiciones de salud tienen un riesgo mayor.
  - Los temblores son una de las primeras señales de hipotermia; otras señales incluyen confusión, embotamiento y dificultades en el habla.
  - Qué hacer en caso de hipotermia: Busque atención médica de emergencia. Trasládese a un lugar más cálido. Qútese cualquier prenda húmeda y caliente el cuerpo lentamente.

## Qué hacer: Después



### Mantenerse a salvo

- Si necesita salir, tenga mucho cuidado al conducir o caminar sobre hielo.
- Evite líneas de tensión dañadas o caídas. Pueden electrocutarlo.
- Tenga cuidado con las ramas, árboles y hielo que pudiera caer.
- Evite la fuerza extrema al palear nieve. Tome descansos frecuentes, y si es posible, trabaje con un compañero.
- Use productos de derretimiento de hielo para mantener sus corredores seguros.
- Vaya a una biblioteca pública, centro comercial o centro de abrigo si su hogar se vuelve muy frío.



### Cúidese.

- Es normal tener muchos sentimientos malos, estrés o ansiedad.
- Coma alimentos saludables y duerma suficiente para ayudar a lidiar con el estrés.
- Puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990**.

