

# THE RISK OBSERVER

Safety Information for Residents

## PRECAUCIONES EN CLIMA FRÍO

### Consideraciones al aire libre

- Use capas de ropa holgada, liviana y de abrigo. Las capas también pueden ser quitadas para prevenir transpiración y enfriamiento. Las prendas de exterior deberían repeler el agua. Cambie la ropa húmeda con frecuencia para prevenir una pérdida de calor corporal. La ropa húmeda pierde todo su valor aislante y transmite el calor rápidamente.
- **Esté alerta en pasarelas y escaleras. Camine con cuidado en aceras con nieve o hielo. El hielo no siempre es visible, así que anticipe su presencia.**
- Realice estiramientos antes de salir. Unos ejercicios de estiramiento para calentar su cuerpo pueden evitar heridas de lesiones por resbalones repentinos.
- Proteja sus pulmones del aire demasiado frío al cubrir su boca cuando esté al aire libre. Intente no hablar a menos que sea absolutamente necesario.
- Evite un esfuerzo excesivo. El clima frío pone un mayor esfuerzo en el corazón. Ejercicios en los que no esté familiarizado, como palear nieve o empujar un auto, pueden provocar un ataque cardíaco o empeorar otras condiciones médicas. Tome descansos frecuentes y tome muchos líquidos para evitar la deshidratación.

### Precauciones en ambientes cerrados

- Intente ahorrar combustible. Reduzca el termostato a 65 grados durante el día y a 55 grados en la noche. Cierre las habitaciones que no estén en uso.
- Coma y beba. La comida entrega al cuerpo energía para producir su propio calor. Mantenga el cuerpo con líquidos para prevenir la deshidratación.

### Calentadores portátiles

- Use el equipo que esté aprobado para uso en ambientes cerrados.
- Mantenga materiales combustibles, que incluye muebles, cortinas y alfombras, al menos 3 pies de distancia de la fuente de calor.
- Siempre vigile el equipo. Nunca deje a niños solos donde esté en funcionamiento un calentador portátil. Apáguelo cuando no pueda vigilarlo atentamente.
- Seque mitones, guantes, calcetines y bufandas en un secador de ropa. NUNCA los ponga sobre un calentador portátil para que se sequen.
- Los calentadores portátiles eléctricos usan mucha electricidad. NUNCA use excesivamente los tomacorrientes.

### Cuando no haya calor disponible:

- Cierre las habitaciones que no estén en uso.
- Ponga toallas o trapos en grietas bajo las puertas.
- Cubra las ventanas en la noche.
- NUNCA use su horno o cocina para calentar su departamento.
- NUNCA use un fuego abierto, quemé carbón o cualquier cosa en su departamento, aparte de la leña en una chimenea.

### Si se corta la electricidad:

- Use linternas para poder ver. No use velas porque estas aumentan considerablemente las posibilidades de tener un incendio en su hogar. Las velas se olvidan o se vuelcan fácilmente y es muy fácil para los niños para jugar con ellas cuando no esté mirando.
- No use mecanismos que produzcan llamas para iluminar o calentar. Aparatos que usen combustibles (gasolina, madera, carbón, gas natural, propano, petróleo y metano) emiten monóxido de carbono, un gas mortal, inodoro, incoloro e invisible.
- Use una radio a baterías para saber la información oficial sobre las condiciones actuales.
- Apague aparatos eléctricos que estaban encendidos cuando se cortó la electricidad para evitar una sobrecarga y posible daño a ellos cuando vuelva la electricidad.
- Si no va a haber electricidad durante mucho tiempo, considere ir a un albergue local o de la Cruz roja, hotel o casa de alguien más SOLO después que las carreteras sean accesibles y las autoridades digan que es seguro el desplazamiento.