

THE RISK OBSERVER

Safety Information for Residents

PRECAUCIONES EN CLIMA FRIO

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, queme carbón o cualquier cosa en su departamento, aparte de la leña en una chimenea.**