

Aunque la llegada del invierno no es ninguna sorpresa, muchos de nosotros podríamos no estar preparados. Si está preparado para enfrentar los peligros del invierno, tendrá más probabilidades de mantenerse sano y seguro cuando las temperaturas comiencen a bajar. Una tormenta invernal puede:

- **Durar unas pocas horas o varios días**
- **Interrumpir los servicios de calefacción, energía eléctrica y comunicación**
- **Poner a los adultos mayores, niños y personas enfermas y mascotas en mayor riesgo**

Por eso, es muy importante estar preparados y planear con anticipación. Tome las siguientes medidas:

- Almacene alimentos que no necesiten cocinarse ni refrigerarse y agua en recipientes limpios.
- Asegúrese de que su teléfono celular esté completamente cargado.
- Prepare su casa para protegerla del frío con aislamiento, sellador, y cinta aislante. Aprenda como evitar que las tuberías se congelen. Instale y pruebe los detectores de humo y monóxido de carbono. Tenga baterías adicionales. No se olvide de las necesidades individuales para cada miembro de la familia incluyendo, su mascota.
- Esté al tanto de las condiciones del tiempo actuales, del pronóstico y conozca los términos:
  - **Aviso de tormenta invernal:** se emite cuando el clima invernal es peligroso. Los avisos de tormenta invernal generalmente se emiten de 12 a 24 horas antes de que comience el evento.
  - **Advertencia de tormenta invernal:** advierte al público sobre la posibilidad de una ventisca, nevada intensa, granizo. Las advertencias de tormenta invernal se emiten generalmente de 12 a 48 horas antes del comienzo de una tormenta invernal.
  - **Alerta de tormenta invernal:** son emitidas por acumulaciones de nieve, lluvia helada, llovizna helada y granizo que causarán inconvenientes significativos y, si no se tiene precaución, podría causar situaciones potencialmente mortales.
- Prepare su vehículo para usarlo en tiempo frío. Hágale mantenimiento al radiador y mantenga el nivel de anticongelante. Revise qué tan gastados están sus neumáticos y si son aptos para conducir en la nieve. Mantenga el tanque de combustible lleno para evitar que se forme hielo en el interior o en las mangueras. Utilice una solución apta para el frío en el limpiaparabrisas.
- Prepare un kit de emergencias invernales para llevar en su auto en caso de quedarse varado que incluya: cables para cargar la batería, bolsa de arena, linterna, ropa cálida, mantas, agua embotellada y alimentos no perecederos. Mantenga el tanque de gasolina lleno.

Durante la tormenta invernal evite la intoxicación con monóxido de carbono. Solo use generadores y parrillas al aire libre y alejado de las ventanas, y nunca caliente su casa con una estufa para cocinar u horno de gas.

Limite su tiempo al aire libre. Si necesita salir, use varias capas de ropa cálida. Esté atento a los signos de congelación e hipotermia.

- **La congelación** causa pérdida de sensibilidad y color alrededor de la cara, los dedos de las manos y de los pies. Entre las señales se encuentra: entumecimiento, piel blanca o grisácea-amarillenta, piel firme o cerosa. Medidas que tomar: vaya a una habitación cálida, tome un baño con agua tibia. Use el calor corporal para calentarse.
- **La hipotermia** es una temperatura corporal inusualmente baja. Una temperatura menor de 95 grados Fahrenheit (35 grados Celsius) se considera una emergencia. Señales son: escalofrío, agotamiento, confusión, pérdida de memoria, dificultad para hablar. Medidas que tomar: vaya a una habitación cálida, caliente el pecho, cuello, cabeza e ingle, manténgase seco y envuelto en mantas cálidas, incluyendo la cabeza y el cuello.