



## SEGURIDAD ANTE EL INVIERNO PARA USTED Y SU FAMILIA

### ANTES DE UNA TORMENTA INVERNAL

Antes de que llegue la tormenta, asegúrese de que su hogar, oficina y vehículos estén abastecidos con los suministros que podría necesitar si queda varado en una tormenta invernal. Sepa cómo vestirse adecuadamente para las distintas temperaturas y condiciones invernales.

#### EN CASA Y EN EL TRABAJO

- ✓ Las principales preocupaciones en la casa y en el trabajo durante una tormenta invernal son la pérdida de calefacción, electricidad, servicios telefónicos y la escasez de suministros si las condiciones persisten por más de un día. En cualquiera de estos lugares, usted debe contar con un kit de supervivencia para el hogar y trabajo.

#### EN VEHÍCULOS

- ✓ Antes de salir de su casa, llame al 5-1-1 para conocer la información más reciente sobre las condiciones de las carreteras debido a las inclemencias del tiempo. **TOMELO CON CALMA EN LA NIEVE.**
- ✓ Revise completamente y prepare su vehículo para el invierno antes de que comience la temporada. [Cargue con un kit de supervivencia para tormentas invernales en su auto.](#)

#### EN LA GRANJA, DUEÑOS DE MASCOTAS

- ✓ Mueva a los animales a un lugar protegido o traiga las mascotas dentro de la casa.
- ✓ Almacene alimento adicional en las áreas de alimentación para sus animales.
- ✓ Tenga agua disponible. La mayoría de los animales mueren por deshidratación durante las tormentas invernales.
- ✓ Asegúrese que sus mascotas cuentan con suficiente comida, agua y un refugio cálido.

### DURANTE UNA TORMENTA INVERNAL

Si queda atrapado en una tormenta invernal, existen varias acciones que puede tomar para salvar su vida si se encuentra en el exterior, en un vehículo o dentro de su casa u oficina.

#### AFUERA

- ✓ **Encuentre un refugio.**
- ✓ **Cuando no haya un refugio cerca:** Construya uno simple y temporero o una cueva de nieve que lo proteja del viento.
- ✓ **Derrita la nieve para poder beber el agua:** Ingerir la nieve sin ser derretida le puede bajar la temperatura corporal.
- ✓ **Ejercítase:** De vez en cuando mueva sus brazos, piernas, y los dedos de las manos y los pies de manera vigorosa para mantener la circulación de la sangre.

#### EN VEHÍCULOS

- ✓ ¡Reduzca la velocidad!
- ✓ Asegúrese de que su vehículo esté completamente libre de hielo o nieve antes de comenzar el viaje.
- ✓ Notifíquelo a alguien de hacia dónde se dirige y qué ruta tomará.
- ✓ No salga de la casa sin lo siguiente: un teléfono móvil con la batería completamente cargada, un cargador para autos, y un kit de suministros de emergencia en su auto.
- ✓ Si su auto se queda varado durante una tormenta, ¡manténgase dentro del vehículo!
- ✓ Encienda/corra el motor por un periodo de 10 minutos cada hora para mantener el calor.
- ✓ Remueva la nieve del tubo de escape para evitar el envenenamiento por gas. Mientras hace funcionar el motor, abra un poco la ventana para que entre aire fresco y poder evitar el envenenamiento por monóxido de carbono.
- ✓ Encienda la luz del techo por la noche cuando el motor esté en funcionamiento.
- ✓ Cuando deje de nevar, levante el capó para indicar que necesita ayuda.

#### ADENTRO

**Manténgase adentro:** Cuando utilice una chimenea, una estufa de leña, un calefactor u otro dispositivo de calefacción, siga las medidas de seguridad contra incendios y ventile adecuadamente. Si tiene un horno de gas, asegúrese de que no esté bloqueado por una acumulación de nieve. Si tiene un horno de gas en el piso de arriba que se ventila por el techo, es posible que deba apagar la unidad de arriba, ya que la nieve en el techo se derrite.



## LUEGO DE UNA TORMENTA INVERNAL

¡Precaución! Los peligros de las tormentas invernales persisten aún cuando la nieve y el hielo se han derretido, es tentador salir a la carretera. Pero el derretimiento de la nieve puede causar inundaciones, las carreteras parcialmente limpias pueden estar heladas o bloqueadas, y los ríos y riachuelos a menudo se desbordan por el flujo de la nieve y el hielo. Las fuertes nevadas pueden haber derribado las líneas del tendido eléctrico y causar fugas de gas, las cuales pueden ser mortales, pero no obvias a simple vista. Siga los siguientes consejos para mantenerse a salvo.

- ✓ Manténgase informado. Sintonice las estaciones de noticias locales o contacte al 5-1-1 para obtener información actualizada sobre las condiciones de las carreteras.
- ✓ Evite las carreteras inundadas y preste atención a las señales de peligro.
- ✓ Verifique su hogar. Contacte a sus familiares y vecinos que residan aislados.
- ✓ Conozca los peligros en las carreteras.

## ALERTAS DE CONDICIONES INVERNALES

Los Avisos, Vigilancia y Advertencias de condiciones invernales son emitidos por las oficinas locales del Servicio Nacional de Meteorología. Cada oficina conoce su área local y emite los Avisos, Vigilancia y Advertencias siguiendo los criterios locales. Por ejemplo, la cantidad de nieve que activa un “Aviso de Tormenta Invernal” en las llanuras del norte suele ser mucho mayor que la cantidad necesaria para activar un “Aviso de Tormenta Invernal” en el sureste de los EE.UU.:

- |   |  |  |
|---|--|--|
| ✓ <b>Aviso de Nevada</b>                | ✓ <b>Vigilancia de Nevada</b>                | ✓ <b>Advertencia de Condiciones Invernales</b> |
| ✓ <b>Aviso de Tormenta Invernal</b>     | ✓ <b>Vigilancia de Tormenta Invernal</b>     | ✓ <b>Advertencia de Lluvia Helada</b>          |
| ✓ <b>Aviso de Sensación Térmica</b>     | ✓ <b>Vigilancia de Sensación Térmica</b>     | ✓ <b>Advertencia de Sensación Térmica</b>      |
| ✓ <b>Aviso de Nieve por Efecto Lago</b> | ✓ <b>Vigilancia de Nieve por Efecto Lago</b> | ✓ <b>Advertencia de Nieve por Efecto Lago</b>  |
| ✓ <b>Aviso de Turbonada de Nieve</b>    |  |  |

## TÉRMINOS IMPORTANTES ASOCIADOS A LAS CONDICIONES INVERNALES

- ✓ **LLUVIA HELADA:** Lluvia que se congela cuando toca una superficie; creando una capa de hielo sobre las carreteras, aceras, árboles y líneas del tendido eléctrico.
- ✓ **CELLISCA:** Lluvia que se convierte en gránulos de hielo antes de alcanzar el suelo. La cellisca también causa que la humedad en las carreteras se congele y se vuelvan resbaladizas.
- ✓ **SENSACIÓN TÉRMICA:** Es la medida de cuánto frío sienten las personas debido al efecto combinado del viento y las bajas temperaturas; el Índice de Sensación Térmica se basa en la velocidad a la cual la piel expuesta pierde el calor. Tanto las temperaturas frías como el viento remueven calor del cuerpo; a medida que aumenta la velocidad del viento durante condiciones frías, el cuerpo pierde calor más rápidamente. Eventualmente, la temperatura interna del cuerpo también cae y puede desarrollarse hipotermia. Los animales también sienten los efectos de la sensación térmica, pero los objetos inanimados, como vehículos y edificios, no. Solo se enfriarán a la temperatura real del aire, aunque mucho más rápido durante condiciones de viento.