

# ¿ESTÁ PREPARADO?



**Get Ready**

[www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org)

## Cómo prepararse para las tormentas invernales

Muchas partes de los Estados Unidos están preparadas y pueden manejar tormentas de nieve intensas. Pero en los últimos años, algunos estados que, normalmente, no están acostumbrados al frío intenso, se vieron abrumados por la nieve invernal. Ya sea que viva en algún lugar de clima frío o en un lugar soleado en el que casi nunca nieva, es bueno estar preparado por las dudas.



### Antes de una tormenta invernal

Prepararse para una tormenta invernal puede ayudarle a prepararse para cualquier emergencia. Haga un inventario de lo que tiene en el hogar y asegúrese de tener los siguientes suministros: radio a pilas y pilas adicionales, alimentos que se pueden comer sin cocinar, mucha agua embotellada (como mínimo, un galón por persona por día), velas y fósforos, suficiente aceite para la caldera para la calefacción y una fuente de calor a gas.

También es una buena idea tener preparado su automóvil. Asegúrese de tener anticongelante, un raspador de nieve, una linterna, cadenas de remolque y una bolsa de sal. Mantenga el tanque de gasolina lleno. Si vive en un área rural, también es bueno tener un lanzabengalas y una bandera de socorro, por las dudas. Si puede, tenga alimentos y agua adicionales en el automóvil en caso de que quede varado durante una tormenta.

Si alguna persona de su hogar tiene necesidades de salud especiales, llame al departamento de bomberos local antes de una tormenta e infórmeles que es posible que necesite asistencia si queda varado en el hogar.



## Durante una tormenta invernal

Esto puede parecer extraño, pero si su hogar está calefaccionado por una caldera que quema aceite, debe apagar la calefacción del hogar durante una tormenta invernal, ¡y usar más capas de ropa! Haga esto para ahorrar combustible para calefacción, a fin de que dure más tiempo. Pero no permita que baje demasiado la temperatura al punto de provocar que alguna persona del hogar se enferme. Si tiene que usar calefacción a gas en el hogar, abra un poco las ventanas para evitar la acumulación de gases.

No conduzca el automóvil durante una tormenta. Si tiene que viajar, use el transporte público o no maneje solo. Si queda atrapado en el automóvil durante una tormenta, intente salirse a un costado de la carretera. Permanezca en el automóvil, especialmente si es de noche, y llame al departamento de bomberos para solicitar ayuda. No salga del automóvil; incluso una caminata corta durante una tormenta invernal puede ser muy peligrosa.

## Después de una tormenta invernal

Una vez que pare de nevar, palee la nieve en pequeñas cantidades y hágalo despacio. No se exija demasiado y palee solo en la medida necesaria. Palar la nieve en forma excesiva puede provocar problemas de salud, desde dolor de espalda hasta ataques cardíacos. Use mitones (más abrigados que los guantes), un gorro (la mayor parte del calor corporal se pierde a través de la cabeza) y una bufanda para cubrirse la boca (para proteger los pulmones del aire muy frío). Use sal o arena en las formaciones de hielo en la calzada para protegerse y proteger a otras personas de caídas.

No conduzca el automóvil hasta que se barran las carreteras. Una vez que salga, no viaje solo y conduzca despacio.



[www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org)

AN INITIATIVE OF THE  
AMERICAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION



AMERICAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION  
For science. For action. For health.