



# Calvin Ball County Executive

# TORMENTAS INVERNALES

## Tormentas de invierno

Las tormentas invernales crean un mayor riesgo de accidentes automovilísticos, hipotermia, congelación, intoxicación por monóxido de carbono y ataques cardíacos por agotamiento. Las tormentas invernales y las ventiscas pueden causar frío extremo, lluvia helada, nieve, hielo y vientos fuertes.

### 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

## Manténgase a salvo durante una tormenta invernal

- Evite salir a la carretera, si es posible. Si se encuentra atrapado en su automóvil, permanezca adentro.
- Limite su tiempo al aire libre. Si necesita salir, entonces use varias capas de ropa cálida. Esté atento a los signos de congelación e hipotermia.
- Reduzca el riesgo de un ataque cardíaco, evitando el agotamiento excesivo cuando remueva la nieve y camine sobre la nieve.

## Conozca los signos y los tratamientos básicos para la congelación y la hipotermia.

**La congelación causa pérdida de sensibilidad y color alrededor de la cara, los dedos de las manos y de los pies.**

- **Señales:** entumecimiento, piel blanca o grisácea-amarillenta, piel firme o cerosa.
- **Medidas:** Vaya a una habitación cálida. Sumerja su cuerpo en agua tibia. Use el calor corporal para calentarse. No se masajee ni use una almohadilla térmica.

**La hipotermia es una temperatura corporal inusualmente baja. Una temperatura menor de 95 grados Fahrenheit (35 grados Celsius) se considera una emergencia.**

- **Señales:** escalofríos, agotamiento, confusión, torpeza en el movimiento de las manos, pérdida de memoria, dificultad para hablar o somnolencia.
- **Medidas:** Vaya a una habitación cálida. Caliente el centro de su cuerpo primero, o sea: pecho, cuello, cabeza e ingle. Manténgase seco y envuelto en mantas cálidas, incluyendo la cabeza y el cuello.