

# Preparación para el clima frío y el invierno



**Manténgase sano y seguro**

**Todos los inviernos en la Ciudad de Nueva York (NYC), las personas se enferman, se lesionan e incluso mueren por las temperaturas frías extremas y las tormentas de invierno. Pasar tiempo a temperaturas bajas, tanto dentro de la casa como al aire libre, puede ser peligroso, especialmente para las personas que:**

- No tienen hogar
- Beben demasiado o usan drogas
- Viven en una casa sin calefacción y
  - ◆ Son mayores
  - ◆ Son bebés
  - ◆ Tienen ciertas afecciones médicas (es decir, enfermedad del corazón o de los pulmones, presión arterial alta, diabetes)
  - ◆ Tienen trastornos de salud mental o discapacidades del desarrollo
  - ◆ Tienen discapacidades físicas o problemas para salir de su casa

**Prepárese para el frío y el invierno antes de que lleguen para mantenerse seguro y sano durante toda la estación.**

- Verifique que el detector de monóxido de carbono y las alarmas de humo estén funcionando.
- Asegúrese de tener ropa de abrigo que pueda usar en capas, además de guantes, un sombrero y zapatos o botas resistentes.
- Hable con sus amigos y familiares que estén en riesgo y haga un plan para apoyarlos cuando el clima esté más frío.
- Conozca las señales y los síntomas de hipotermia y congelación para poder identificarlos rápidamente y saber cuándo llamar al 911.



## **Manténgase seguro dentro de la casa**

**Evite los incendios y el envenenamiento por monóxido de carbono**

**Cambie las baterías de los detectores de monóxido de carbono y de las alarmas de humo en el otoño, cuando finalice el horario de verano.**

Verifique que estén instalados:

- En las áreas para dormir
- En cada piso de la casa
- En la casa, cerca de la entrada de los garajes adjuntos
- A menos de 10 pies de las salas de calderas

## **Siga estos pasos si no tiene calefacción o agua caliente.**

- Informe de inmediato al superintendente de su edificio, al administrador de la propiedad o al propietario. Llame al 311 si el problema no se soluciona rápidamente.
- Vaya a un lugar que tenga calefacción, como la casa de un amigo o un familiar. Si se queda en casa, use capas de ropa seca y holgada.

## **¿Necesita ayuda con el pago de las facturas de calefacción?**

Llame al 311, es posible que califique para el beneficio del Programa de Asistencia de Energía en el Hogar (Home Energy Assistance Program, HEAP).

## **Mientras reparan su calefacción, caliente su casa de manera segura.**

- Nunca use una estufa, un horno ni una parrilla con carbón para calentar su casa. Los calentadores de queroseno y los calentadores ambientales de propano son ilegales en NYC.
- Si usa un calentador ambiental eléctrico, solo conéctelo directamente al tomacorriente de pared.
- Desconecte los calentadores ambientales cuando salga de la habitación o se vaya a dormir.
- Coloque los calentadores ambientales al menos a tres pies de distancia de cualquier objeto que pueda arder, por ejemplo, cortinas o manteles. No cuelgue ropa sobre un calentador ambiental para que se seque.

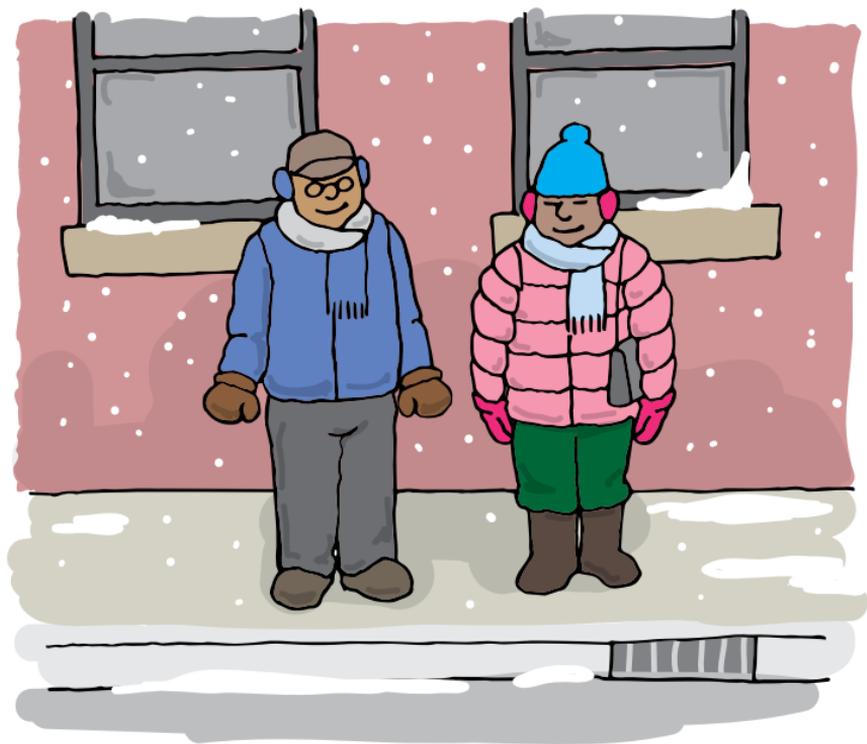
## **Manténgase seguro en el garaje y el automóvil.**

- Nunca mantenga encendido el automóvil dentro del garaje. Se puede acumular monóxido de carbono dentro del automóvil y el garaje.
- Evite conducir en condiciones climáticas peligrosas. Si debe conducir, mantenga en su carro una pala, un raspador de hielo, una linterna, cables de arranque, mantas y un kit de primeros auxilios en caso de emergencia.

## **Prevenga las muertes infantiles durante el sueño.**

### **Mantenga a su bebé seguro y abrigado.**

- Nunca duerma con su bebé. Acueste a su bebé solo en una cuna.
  - ◆ Llame al 311 para averiguar si es elegible para obtener una cuna gratuita.
- Vista a su bebé con capas de ropa de abrigo.
- Use una sábana de franela ajustada para la cuna.
- Si necesita usar una manta o cobija, coloque al bebé con los pies en el extremo de la cuna y meta los bordes de la manta o cobija debajo del colchón. Cubra a su bebé solo hasta el pecho. Siempre mantenga la manta o cobija lejos de la cara de su bebé para evitar la asfixia.



## Manténgase seguro al aire libre

### Manténgase abrigado.

- Póngase ropa seca y holgada en capas.
- Cúbrase la piel expuesta, por ejemplo la cara y las manos.

### Evite los resbalones y caídas

Tenga cuidado al caminar sobre nieve y hielo, especialmente si es adulto mayor.

- Use zapatos o botas resistentes.
- Camine despacio y con pasos cortos.
- Use los pasamanos de las escaleras.

## **Tenga cuidado cuando palee nieve.**

- En NYC, los propietarios de casas tienen la responsabilidad de palear la nieve. Palee despacio y descanse a menudo.
- Si usted es un adulto mayor o tiene una discapacidad y necesita palear la nieve, llame al 311 y pregunte si hay servicios voluntarios para quitar nieve disponibles en su vecindario.
- Elimine la nieve y el hielo del tubo de escape de su automóvil, ya que se puede acumular monóxido de carbono dentro del automóvil.

## **Esté atento a las señales de hipotermia y congelación.**

La hipotermia y la congelación son afecciones graves causadas por permanecer períodos prolongados en temperaturas muy frías.

La hipotermia es una caída de la temperatura del cuerpo a un nivel peligrosamente bajo. Puede ocasionar la muerte.

Los síntomas incluyen:

- Escalofríos intensos
- Mareos
- Problema para hablar
- Falta de coordinación
- Movimientos lentos
- Somnolencia
- Confusión
- Respiración poco profunda

Las congelaciones ocurren cuando se congelan partes del cuerpo, especialmente los dedos de las manos y los pies, las orejas, la nariz y las mejillas. Puede causar daño permanente. Los síntomas incluyen:

- Piel enrojecida y dolorosa o palidez de la piel
- Piel inusualmente firme o cerosa
- Falta de sensibilidad

Llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de emergencia si nota señales de hipotermia o congelación.



## ¡Sea amigable!

Conozca a sus vecinos. En caso de emergencia, las personas que viven cerca pueden responder más rápidamente que cualquier otra persona.

### Cuando hay mucho frío:

- Verifique que su familia, sus amigos y vecinos, especialmente los adultos mayores y las personas con discapacidades estén seguras en su casa y tengan calefacción.
- Llame al 311 para ayudar a una persona sin hogar a conseguir refugio.
- Llame al 911 si detecta señales de hipotermia o congelación.