



CLIMA FRÍO GUÍA DE RESPUESTAS



Durante las tormentas de invierno, puede haber temperaturas peligrosamente bajas, abundante nieve, fuertes vientos, formación de hielo, aguanieve y lluvia escarchada. Las temperaturas bajas pueden causar problemas de salud como quemaduras por frío e hipotermia. La hipotermia es una condición que pone en riesgo la vida en la que la temperatura del cuerpo baja a niveles peligrosos. Los signos de hipotermia incluyen tiritar, habla pastosa, movimientos lentos, somnolencia, comportamiento inusual, confusión, mareos y respiración superficial. La quemadura por frío es una lesión grave a una parte del cuerpo causada por el congelamiento. Usualmente, la quemadura por frío afecta los dedos de las manos y de los pies, o las áreas expuestas como las orejas o partes de la cara. Los síntomas incluyen enrojecimiento, dolor, entumecimiento, o piel pálida, firme o cerosa.



Conozca quiénes están en riesgo.

Algunas personas tienen mayor riesgo de problemas de salud por el clima frío. Las personas con mayor probabilidad de verse afectadas por el clima frío incluyen:

- ▶ Las personas sin hogar que no están en un refugio.
- ▶ Las personas que beben demasiado o usan drogas.
- ▶ Las personas que viven en casas sin calefacción Y:
 - ▶ Tienen 65 o más años
 - ▶ Padecen problemas médicos crónicos como enfermedad cardíaca, problemas respiratorios o diabetes.
 - ▶ Tienen enfermedades mentales graves o discapacidades del desarrollo.
- ▶ Están socialmente aisladas, tienen movilidad limitada o no pueden salir de su casa.

DIRECTRICES GENERALES

- ▶ Obtenga información de salud de fuentes confiables (nyc.gov, cdc.gov y 311).
- ▶ Inscribese en Notify NYC (Avisos de NYC) para obtener información sobre los eventos de emergencia.
- ▶ Si usted o cualquier persona que conoce se sienten abrumados o necesitan ayuda para enfrentar la situación, pueden visitar nyc.gov/nycwell donde obtendrán ayuda gratis en su idioma.
- ▶ En caso de una emergencia, siempre llame al 911.



Pida ayuda.

- ▶ Si sospecha que una persona tiene quemaduras por el frío o hipotermia, llévela a un lugar caliente y llame al 911. Ayude a mantener caliente a la persona quitándole la ropa mojada y cubriéndola con mantas calientes.
- ▶ Averigüe cómo están los vecinos, familiares y amigos que puedan estar en riesgo y ayúdelos a encontrar un lugar caliente.



Caliente su casa de manera segura.

- Si su casa no tiene calefacción o no tiene agua caliente, hable con el propietario, el administrador o el superintendente. Llame al 311 si el problema no se soluciona.
 - Si usted es propietario de su casa y tiene problemas para pagar por la calefacción o reparar el equipo, usted podría calificar para el Home Energy Assistance Program (Programa de Asistencia de Energía en el Hogar), el cual brinda ayuda con la calefacción en casos de emergencia para quienes satisfacen los requisitos de ingresos monetarios. Llame al 311 para obtener más información.
 - Si es posible, diríjase a un lugar caliente.
- Enchufe los calentadores ambientales directamente en un tomacorriente en la pared y nunca los deje sin supervisión, especialmente cuando hay niños.



Evite el envenenamiento por monóxido de carbono.

- Asegúrese de tener un detector de monóxido de carbono y una alarma contra incendios que funcionen en su casa. Si el propietario de su vivienda no proporciona un detector de monóxido de carbono y una alarma contra incendios, llame al 311.
 - Para obtener más información sobre cómo probar su detector de monóxido de carbono, visite <http://www.nyc.gov/health> y busque “Prevent Carbon Monoxide Poisoning” (Cómo evitar el envenenamiento por monóxido de carbono).
- Nunca use estufas u hornos a gas para calentar su casa. Los calentadores de queroseno y los calentadores ambientales de propano son ilegales en la Ciudad de Nueva York.
- Quite la nieve del tubo de escape de su vehículo antes de encender el motor. NUNCA mantenga el vehículo encendido dentro de un garaje ni contra un banco de nieve.
- Si siente olor a gas o si el detector de monóxido de carbono se activa, abra las ventanas, salga y llame al 911.
 - No vuelva a entrar hasta que su vivienda haya sido declarada segura.
 - No use velas, fósforos ni ningún otro tipo de llama abierta para revisar las fugas en las líneas de gas.



Protéjase cuando esté al aire libre.

- Cubra la piel expuesta. Use sombrero, guantes y varias capas de ropa seca.
- Camine con cuidado para evitar resbalones y caídas cuando hay hielo o el suelo está resbaloso.
- Tenga cuidado cuando palee nieve. Primero estírese para evitar lesiones, y recuerde descansar y tomar suficiente agua.
- Evite conducir durante condiciones de mucha nieve o nieve con viento.