



## El Clima Invernal

### ¿Qué es el clima invernal?

El clima invernal puede tomar muchas formas, desde las temperaturas frías y el viento a nieve, aguanieve y lluvia congelada (granizada). El clima invernal puede traer áreas pequeñas y grandes a una paralización total. Aparte de lo obvio como nieve y hielo, las tormentas invernales también pueden causar inundaciones, pérdida de electricidad, hipotermia y más.

### ¿Por qué es que las tormentas de invierno son peligrosas?

Las tormentas de invierno pueden hacer el viajar en automóvil peligroso resultando en pequeños accidentes o accidentes graves con lesiones y a veces muertes. Las tormentas de invierno además pueden causar la pérdida de electricidad, lo que puede ser inconveniente y peligroso. En un esfuerzo para mantenerse caliente, las personas podrían utilizar recursos pocos seguros como los calentadores de querosín. Puede que no haya agua. Los alimentos pueden echarse a perder. Las temperaturas frías nos ponen al riesgo de hipotermia (temperatura del cuerpo más baja de lo normal) y congelación (pérdida de circulación generalmente en las extremidades de los dedos de las manos, pies y las orejas). Sobre esfuerzo al paladear la nieve podría conducir a un ataque al corazón.

### ¡Conozca sus términos!

*Lluvia Congelada* es lluvia que se congela al tocar la tierra causando una capa de hielo en las carreteras, aceras, árboles y líneas eléctricas.

*Aguanieve* es lluvia que se convierte en hielo antes de tocar la tierra.

*Alerta de Tormenta Invernal* quiere decir que existe posibilidad de tormenta.

*Advertencia de Tormenta Invernal* quiere decir que una tormenta invernal está ocurriendo o que pronto ocurrirá.

*Advertencia de Tormenta de Nieve* quiere decir que se esperan vientos sostenidos o ráfagas mayores de 35 millas por hora con gran cantidad de nieve volando. Esta condición del tiempo podría durar más de tres horas reduciendo la visibilidad a menos de un cuarto de milla.

*Advertencia de Heladas/Congelación* quiere decir que las temperaturas que se esperan podrían bajar del punto de congelación (32 grados).

### Medidas de protección para las personas y los animales:

- Antes que el invierno ataque, incluyendo el frío extremo, prepare un botiquín de desastre. Lea a continuación para una lista de provisiones de desastres. Además, tenga a mano sal en roca para descongelar las aceras y pasillos, arena para ayudar con la tracción, palas de nieve y cualquier otro equipo para remover la nieve. Prepárese para que tenga calefacción adecuada en el hogar. Llene los tanques de gas; corte y guarde la madera seca para la chimenea o estufa de leña; lea las instrucciones para el uso apropiado de calentadores de querosín y téngalo a mano.
- Prepare su coche para el invierno. Considere preparar un botiquín adicional de desastre para mantenerlo en su coche en caso que usted se encuentre en un área desierta; añádale una cobija al botiquín del coche.

- Durante una tormenta invernal preste atención al NOAA Weather y a las estaciones de radio o televisión para información acerca de emergencias. Aliméntese regularmente y tome muchos líquidos. Evite la cafeína y el alcohol. Vestirse en varias capas sueltas de ropa donde la capa de afuera sea repelente al agua. No se olvide de un sombrero, preferiblemente unos que le cubran las orejas. Los mitones son mas calientes que los guantes. Cúbrase la boca con una bufanda. Si usted tiene que evacuar su hogar, llévese su mascota.
- Después de la tormenta. Evite sobre trabajar cuando este paleando la nieve. Recuerde estirarse primera y tomar descansos. Manténgase atento a las señales de congelación (pérdida de la sensación y color blanco/pálido en los dedos de las manos y los pies, orejas y la punta de la nariz). Este atento a las señales de hipotermia (temblores incontrolables, pérdida de la memoria, no sabe donde se encuentra, dificultad para hablar, somnolencia y cansancio). Atención  
médica inmediata es necesaria para estas situaciones. Mantenga los calentadores alejados de los muebles y las cortinas. Maneje solamente cuando sea necesario. Si ocurre un apagón desconecte la electricidad. Puede haber daños en equipos eléctricos y electrónicos al haber una sobre carga de energía cuando se restablezca la electricidad. En temperaturas extremas, habrá de entrar las mascotas al interior. Para el ganado, asegúrese de tenerlos en un área cubierta con mucha comida y agua que no esta congelado.

NUNCA use un generador, parrilla, estufa de campar o cualquier otro aparato con gasolina, gas natural, carbón, o propano adentro de un hogar o en ninguna área parcialmente encerrada. Esto podría causar envenenamiento por causa monóxido de carbono. Estos deben de ser utilizados al aire libre, lejos de puertas, ventanas y ventiladores.

#### **Un Botiquín de Provisiones de Desastres:**

- Agua (un galón por persona, por día, por lo menos para tres días,)
- Alimentos no perecederos y otros productos de dieta especial (lo suficiente para tres días por lo menos)
- Linterna y baterías adicionales
- Radio portátil de baterías y baterías adicionales
- Botiquín de primeros auxilios y abridor de latas que no sea eléctrico
- Medicamentos esenciales (los más necesarios)
- Dinero en efectivo y tarjetas de crédito
- Un cambio de ropa adicional y zapatos resistentes
- Artículos de higiene personal

#### **Seguridad después de la tormenta:**

- Manténgase sintonizado a la radio o televisión para recibir actualizaciones de emergencia.
- Elimine alimentos cuestionables.
- Reporte cualquier daño a su casa a su agente de seguros.
- Informe a las autoridades locales cualquier problema de salud y seguridad en su zona.
- Si es necesario limpiar, mantenga un ritmo. No exagere. Beber suficiente agua, comer bien, descansar, lávese las manos a menudo con agua y jabón cuando maneje escombros y use botas de trabajo y guantes.

Para más información sobre el pronóstico del tiempo y preparación, llame al Departamento de Salud Pública del Condado de Guilford al 336-641-7777 o visite nuestra pagina web [www.myguilford.com](http://www.myguilford.com), la pagina web de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias a [www.fema.gov](http://www.fema.gov) o la Cruz Roja Americana a [www.redcross.org](http://www.redcross.org)