

Conozca los datos: frío extremo

Las temperaturas extremas en Chicago usualmente son más frías en enero, cuando la temperatura promedio baja es 16.5° F, pero hay medidas que puede tomar para cerciorarse de estar preparado siempre que haya frío extremo en la ciudad. Tomar medidas preventivas es la mejor forma de mantenerse protegido contra los riesgos graves de salud asociados con el clima de invierno. Esta hoja informativa incluye algunos consejos para ayudarlo a prepararse contra el frío extremo.

¿Cómo puedo protegerme contra los peligros del frío extremo?

- Evite salir innecesariamente. Si la actividad puede esperar hasta que el clima esté más cálido, espere para realizarla.
- Si sale al frío, limite el tiempo que permanece afuera. Divida las actividades más largas en actividades más pequeñas y tenga períodos de descanso en interiores entre ellas. No deje que los niños jueguen afuera durante períodos prolongados de tiempo.
- Use varias capas de ropa holgada y caliente.
- Preste atención especial a mantener caliente su cabeza, orejas, manos y pies. Use un gorro o sombrero, bufanda, guantes, calcetines gruesos y botas de invierno. Manténgase seco para ayudar a que la ropa lo mantenga más caliente.
- Preste atención adicional a las necesidades diarias de su cuerpo. Duerma suficiente. Coma alimentos de alto contenido energético. Tome bebidas calientes y sopa para ayudar a su cuerpo a mantenerse caliente. Evite las bebidas alcohólicas, que pueden afectar su juicio. El alcohol también dilata los vasos sanguíneos, lo que hace que el cuerpo pierda el calor más rápidamente.

¿Qué puedo hacer en casa para prepararme para el frío extremo?

- Asegúrese de que la calefacción esté funcionando bien.
- El Departamento de Bomberos de Chicago (Chicago Fire Department, CFD) **no** recomienda usar calentadores portátiles como fuente de calor alterna.
- Esté atento a varios medios de comunicación para conocer la información actualizada sobre el clima (televisión, radio, Sistema de alerta de emergencias)
- Mantenga a mano un suministro de tres días de agua potable y alimentos enlatados o que no requieran cocción.
- Prepare un kit de emergencia que incluya frazadas adicionales, una linterna con baterías de repuesto y suministros de primeros auxilios y medicamentos.
- No olvide a las mascotas. Hasta los perros y gatos necesitan ayuda para el clima de invierno. Manténgalos en interiores y asegúrese de que tengan agua y frazadas.

¿Cómo puedo ayudar a otros a mantenerse protegidos contra el frío extremo?

- Mantenga una lista de información de contacto de familiares, vecinos y amigos, e identifique los medios primarios y alternos para comunicarse con cada uno.
- **Comuníquese con ellos frecuentemente**, especialmente con los ancianos, discapacitados o quienes viven solos.
- Es importante que sepa dónde encontrar y cómo comunicarse con los proveedores de servicios de emergencia tales como la policía, los bomberos, los Servicios médicos de emergencia (EMS) y los hospitales.
- Mantenga una batería y cargador de repuesto para los dispositivos móviles.
- Si no se siente cómodo vigilando a alguien, llame al 311 para solicitar una verificación de bienestar.

Si no tiene acceso a calefacción, llame al 311 para recibir asistencia. También puede ir a uno de los centros de calefacción de la ciudad ubicados en toda el área de Chicago. El Centro Garfield, ubicado en 10 S. Kedzie Avenue, está abierto las 24 horas del día, siete días a la semana, para poner en contacto a los residentes con los albergues de emergencia.