

Conozca los datos: tormentas de invierno

Las tormentas de invierno pueden ser peligrosas, pero hay medidas que puede tomar con anticipación y durante las tormentas para asegurarse de estar preparado. 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 ayudarle a prepararse para las tormentas de invierno.

¿Cómo puedo protegerme contra los peligros de las tormentas de invierno?

- Permanezca adentro donde está caliente. Si sale, limite el tiempo y use varias capas de ropa. La ropa holgada y caliente es la mejor. No olvide los guantes, bufandas, gorros o sombreros, orejeras y botas.
- 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.
- Si tiene que estar afuera quitando nieve, trabaje lentamente. Tome descansos y escuche a su cuerpo.
- Aun si echó sal y espaló su propio camino peatonal, es posible que todavía haya nieve y hielo, así que camine lenta y cuidadosamente. Tener precaución puede ayudar a prevenir lesiones en la cabeza y en otros lugares debido a caídas.
- 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 protegerme al viajar durante las tormentas de invierno?

- Viajar durante las tormentas de invierno puede ser peligroso, así que evite los viajes largos si es posible.
- Si tiene que conducir, planifique su viaje con anticipación y avise a alguien a dónde se dirige.
- Asegúrese de que su vehículo está en buenas condiciones antes de conducir. Cerciórese de que las ventanas no tengan hielo y de tener un kit de emergencia que incluya agua, frazadas y una pala para nieve.
- Conduzca despacio, aumente la distancia entre los vehículos adelante y **SIEMPRE** esté preparado para dar la vuelta y regresar si las condiciones están demasiado peligrosas.
- Si utiliza el transporte público, tome la medida adicional de encontrar el horario del autobús o tren para saber a qué hora llegará. Esto reducirá el tiempo que tenga que pasar afuera en la parada.

¿Cómo puedo ayudar a otros a mantenerse protegidos en las tormentas de invierno?

- 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.