

# Prepárate con la Cruz Roja

## Seguridad en caso de tormentas invernales

Las tormentas invernales varían mucho en escala: desde nieve moderada durante pocas horas hasta una ventisca con un fuerte viento que arrastra la nieve y reduce la visibilidad a cero durante varios días. Algunas tormentas invernales abarcan varios estados, mientras que otras afectan sólo a una comunidad. Muchas están acompañadas de peligrosas temperaturas bajas y, a veces, vientos fuertes, hielo, aguanieve y lluvia helada.

### Aprende la diferencia

#### Pronóstico de tormenta invernal:

Es posible que se presenten condiciones de tormenta invernal dentro de 2 a 5 días.

#### Advertencia de clima invernal:

Se prevén condiciones de clima invernal que causarán considerable inconveniencia y tal vez peligros. Si se toman precauciones, estas situaciones no deberían amenazar la vida.

**Alerta de tormenta invernal:** Es posible que ocurran condiciones de tormenta invernal dentro de 36 a 48 horas. La población en la zona de alerta debe repasar sus planes en caso de tormentas invernales y mantenerse informada sobre el clima.

**Aviso de tormenta invernal:** Comenzaron o comenzarán dentro de 24 horas condiciones graves de tormenta invernal que amenazan la vida. La población de la zona de alerta deberá tomar precauciones de inmediato.

### ¿Qué hago?



- Ponte varias capas de ropa liviana, guantes o manoplas y un gorro (preferentemente uno que cubra las orejas).
- Ponte botas térmicas impermeables para mantener los pies calientes y secos y no resbalarte en el hielo y la nieve.
- Limita tus viajes. Si debes viajar, guarda en el automóvil un equipo de suministros en caso de desastres.
- Escucha la radio meteorológica de la NOAA u otras estaciones locales para recibir información vital del Servicio Meteorológico Nacional.
- Prepara tu automóvil para el invierno y llena el tanque de gasolina. El tanque lleno evitará que se congele el tubo por donde pasa la gasolina.
- Conserva el calor en tu casa instalando ventanas térmicas o cubriendo por dentro las ventanas con plástico para que no entre el aire frío.
- Mantén en buen estado el equipo de calefacción y las chimeneas con una limpieza e inspección cada año.
- Lleva a los animales domésticos al interior de la casa durante el clima invernal. Traslada a otros animales o ganado a zonas resguardadas con acceso a agua potable que no esté congelada.
- Si hay peligro de que se congele tu casa, abre el grifo y deja correr el agua, aunque sea un hilo, para que no se congelen las tuberías.
- Asegúrate de que los gases del equipo a base de combustible sean expulsados al exterior de la casa y que nada obstruya el equipo.

### Emergencias relacionadas con el frío

- La **congelación** y la **hipotermia** son emergencias peligrosas y que amenazan la vida. Aprende en un curso de primeros auxilios a responder a estas emergencias.

### ¿Qué cosas necesito?



- un galón de agua por persona por día para un mínimo de 3 días
- alimentos no perecederos y de fácil preparación para un mínimo de 3 días
- linterna
- radio que funcione con pilas o una radio de manivela (si es posible, la radio meteorológica de la NOAA)
- pilas de repuesto
- botiquín de primeros auxilios
- medicamentos (para 7 días) y artículos médicos (aparatos de audición con baterías de repuesto, anteojos, lentes de contacto, jeringas, bastón)
- herramienta multiuso
- artículos sanitarios y de higiene personal
- copias de documentos personales (lista de medicamentos y de datos médicos pertinentes, comprobante de domicilio, título de propiedad o contrato de alquiler, pasaportes, certificados de nacimiento, pólizas de seguro)
- teléfono celular y cargador
- datos de contacto para emergencias
- dinero en efectivo
- artículos para bebés (biberones, leche artificial, comida especial, pañales)
- Artículos para mascotas (collar, correa, identificación, comida, jaula, recipiente)
- herramientas o artículos para proteger tu casa
- arena, sal en grano o arena para gatos no aglomerante para que los caminos de entrada y los escalones estén menos resbaladizos
- abrigo, guantes o manoplas, gorros, botas y mantas adicionales y ropa abrigada para todos en la familia
- alternativas para calefacción como chimeneas y estufas de leña o carbón

### ¿Qué hago después de una tormenta?



- Si no tienes suministro eléctrico o calefacción cuando hace frío extremo, ve a un refugio público.
- No conduzcas cuando hay aguanieve, lluvia o llovizna helada, nieve o niebla espesa.
- Antes de iniciar labores intensas en el frío, ten en cuenta tu condición física, el clima y la naturaleza de la labor.
- Protégete del congelamiento y la hipotermia con varias capas de ropa abrigada, suelta y ligera. En lo posible, quédate adentro.
- Fíjate si algún vecino necesita ayuda, como las personas de edad avanzada que viven solas, las personas con discapacidad, los niños, etc.
- Vigila a tus animales y asegúrate de que la nieve, el hielo u otras cosas no obstaculicen el acceso al agua y la comida. En lo posible, hazlos entrar a la casa.

### Atención: el monóxido de carbono mata

- Nunca uses un generador, parrilla, estufa de campamento u otro aparato que funcione con gasolina, gas natural o propano, o carbón adentro de la vivienda, garaje, sótano, espacios para cables o tuberías, u otros sitios parcialmente cerrados. Coloca el aparato afuera, lejos de las puertas, ventanas y rejillas de ventilación que dejen pasar el monóxido de carbono al interior.
- Los peligros principales que deben evitarse al usar fuentes alternativas para la electricidad y la calefacción o para cocinar son la intoxicación por monóxido de carbono, descargas eléctricas e incendios.
- Instala detectores de monóxido de carbono en lugares centrales en cada piso de tu casa y afuera de los dormitorios.
- Si suena la alarma del detector de monóxido de carbono, sal rápidamente al aire libre o acércate a una ventana o puerta abierta.
- Llama para pedir ayuda desde el lugar donde hay aire fresco y quédate allí hasta que llegue el personal de emergencia a ayudarte.

### Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una fuerte tormenta invernal o cualquier otra catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en [cruzrojaamericana.org](http://cruzrojaamericana.org) para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, puedes llamar al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.