

## Tormentas de invierno y frío extremo

Antes de una tormenta, tenga a mano mantas adicionales y asegúrese de que cada miembro de su familia tenga un buen abrigo, guantes o mitones, un sombrero abrigado y botas resistentes al agua y abrigadas.



**Durante una tormenta, evite salir al exterior. Si debe salir,** use

varias capas de ropa liviana: esto le mantendrá más abrigado que un solo abrigo pesado.



Cúbrase la boca para proteger los pulmones del aire frío y las impurezas.

Debe **evitar viajar en automóvil** durante una tormenta, pero **si debe hacerlo:**

-Lleve consigo un equipo para emergencias en su automóvil.

-Mantenga lleno el tanque de gasolina.

-Hágale saber a alguien hacia dónde viaja, el recorrido y el tiempo de llegada estimado.



**Si se queda varado en un vehículo...**



-Quédese dentro del vehículo. No trate de caminar para buscar un lugar seguro.

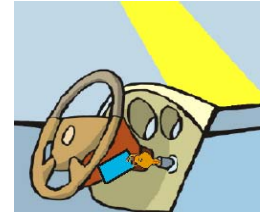
-Amarre un trapo de color llamativo (de preferencia rojo) a la antena de radio para atraer la atención de los socorristas.

-Encienda el motor y la calefacción durante alrededor de 10 minutos cada hora.



-Abra una ventana (por la que no entre el viento) algunos milímetros para que entre aire puro.

-Deje la luz del techo encendida mientras el motor está funcionando para que puedan verlo.



-Mientras está sentado, mueva los brazos y las piernas para mantener la circulación de la sangre y permanecer caliente.



Si retira la nieve con una pala después de la tormenta, tenga cuidado y no se agote en exceso. La actividad intensa en condiciones de clima frío puede sobreesforzar el corazón.

**Recuerde:** Si debe salir al exterior durante una tormenta, use varias capas de ropa liviana. Esto le mantendrá más abrigado que un solo abrigo pesado.



**Public Health**  
Prevent, Promote, Protect  
Fargo Cass Public Health

Text from "Are You Prepared?" by the Cass (ND) and Clay (MN) Emergency Planning Partnerships. Created with funding provided by Fargo Cass Public Health through the Cities Readiness Initiative (CRI) Adapted by Healthy Roads Media ([www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org))