

¿Está preparado para una tormenta de invierno?

Esto es lo que Ud. puede hacer para prepararse contra tal emergencia:

Prepare un Plan familiar contra las tormentas de invierno.

- ✓ Tenga mantas adicionales a mano.
- ✓ Asegúrese de que cada miembro de su hogar tenga un abrigo grueso, guantes o mitones, gorro y botas impermeables.

Prepare un botiquín de suministros para desastres que contenga:

- ✓ Un botiquín de primeros auxilios y medicamentos esenciales.
- ✓ Comida enlatada y un abrelatas.
- ✓ Al menos tres galones de agua por persona.
- ✓ Ropa de protección, impermeables, y ropa de cama o sacos de dormir.
- ✓ Radio meteorológica de NOAA, radio portátil, linterna, y pilas de repuesto.
- ✓ Artículos especiales para bebés, ancianos, o familiares discapacitados.
- ✓ Ropa extra abrigada, botas impermeables, guantes, y un gorro.
- ✓ Prepare también un botiquín de suministros para desastres para su automóvil.

Prepare su automóvil para el invierno antes de que comience la temporada de tormentas invernales.

Manténgase sintonizado a los avisos de tormenta.

- ✓ Escuche la emisora "NOAA Weather Radio" y las emisoras locales de radio y TV para obtener información actualizada sobre la tormenta.
- ✓ Conozca lo que significan las ADVERTENCIAS y los AVISOS de tormenta de invierno:

- ✓ Una ADVERTENCIA de tormenta de invierno significa que es posible que una tormenta de invierno afecte su región.
- ✓ Un AVISO de tormenta de invierno significa que una tormenta de invierno se dirige hacia su región.
- ✓ Un AVISO de ventisca significa que se esperan fuertes vientos, viento con nieve y vientos helados peligrosos. ¡Busque refugio de inmediato!

Si emiten una ADVERTENCIA de tormenta de invierno...

- ✓ Escuche la emisora "NOAA Weather Radio" y las emisoras locales de radio y TV, o de TV por cable, como el "Weather Channel" (Canal del Clima), para obtener información más actualizada.
- ✓ Preste atención a las condiciones climáticas cambiantes.
- ✓ Evite los viajes innecesarios.

Si emiten un AVISO de tormenta de invierno...

- ✓ Quédese puertas adentro durante la tormenta.
- ✓ Si debe salir, recuerde que muchas capas de ropa liviana lo mantendrán más abrigado que un solo abrigo pesado. Guantes (o mitones) y un gorro prevendrán la pérdida de calor del cuerpo. Cubra su boca para proteger sus pulmones.
- ✓ Comprenda los peligros del factor térmico, que combina el enfriamiento producido por el viento y las temperaturas bajas sobre la piel expuesta.
- ✓ A medida que aumenta el viento, el calor abandona el cuerpo de una persona a una velocidad acelerada, bajando la temperatura del cuerpo.
- ✓ Camine cuidadosamente sobre superficies con nieve o hielo.
- ✓ Después de la tormenta, si palea nieve, tenga mucho cuidado. Es un

trabajo físico extenuante, por lo tanto, tome frecuentes descansos. Evite esforzarse excesivamente.

Evite viajar en automóvil durante una tormenta, pero si debe hacerlo...

- ✓ Lleve suministros de emergencia en el portamaletas del automóvil.
- ✓ Mantenga el tanque de gasolina de su automóvil lleno de combustible para uso durante emergencias y evite que se congele la tubería de paso del combustible.
- ✓ Haga saber a alguien su destino final, su ruta y cuándo espera llegar. Si su automóvil queda atascado por el camino, se le podrá enviar ayuda a lo largo de su ruta predefinida.

Si se queda atascado...

- ✓ Permanezca dentro de su automóvil. No trate de caminar hacia un lugar seguro.
- ✓ Ate un trozo de tela de colores llamativos (preferiblemente rojo) a la antena, para que los rescatadores lo vean.
- ✓ Encienda el motor y use la calefacción por aproximadamente 10 minutos cada hora. Mantenga el tubo de escape sin obstrucciones para que los gases no retornen al interior del automóvil.
- ✓ Deje la luz de interior prendida cuando el motor esté en marcha para que puedan verle.
- ✓ Mientras esté sentado, mantenga en movimiento sus brazos y sus piernas para hacer circular la sangre y conservar el calor del cuerpo.
- ✓ Mantenga ligeramente abierta una de las ventanas del lado opuesto a la dirección del viento para dejar entrar oxígeno.

Su contacto local es:

¿Está preparado para una tormenta de invierno?

Planifique y prepárese:

Las tormentas de invierno acarrearán hielo, nieve, bajas temperaturas y, a menudo, condiciones peligrosas para manejar. Aun pequeñas cantidades de nieve e hielo pueden causar problemas serios en los estados del sur, donde las tormentas de invierno no son frecuentes.

Esté preparado haciendo que varios miembros del hogar realicen cada punto de la lista de verificación siguiente:

_____ **Prepare un botiquín de suministros para desastres para su hogar en una caja claramente identificada y fácil de llevar.**

Ubicación del botiquín de suministros para desastres: _____

_____ **Prepare otro botiquín de suministros para desastres para el portamaletas de cada automóvil utilizado por los miembros de su hogar. Incluya mantas, juegos adicionales de ropa seca, una pala, arena, cadenas de nieve para las ruedas, cables para hacer funcionar la batería, un botiquín de primeros auxilios, una linterna con pilas de repuesto y un trozo de tela de colores llamativos para atar a la antena.**

Botiquín de suministros para desastres para el auto preparado y puesto dentro del(los) automóvil(es): _____

_____ (fecha)

_____ **Prepare el(los) automóvil(es) para el invierno antes de comenzar la temporada de tormentas de invierno.**

Automóvil(es) preparado(s) para el invierno: _____ (fecha)

_____ **Designe a un miembro del hogar como líder para la preparación contra tormentas de invierno. Haga que él o ella converse sobre qué hacer si emiten una ADVERTENCIA o un AVISO de tormentas de invierno. Haga que otro miembro del hogar mencione qué haría él o ella si es sorprendido(a) a la intemperie o dentro de un vehículo durante una tormenta de invierno.**

Líder del hogar para la preparación contra tormentas de invierno: _____

_____ **Tome un curso de primeros auxilios de la Cruz Roja Americana para aprender cómo atender las exposiciones al frío, la congelación y la hipotermia.**

Miembro(s) del hogar adiestrados en primeros auxilios: _____

Certificados válidos hasta: _____ (fecha)

Y recuerde...si ocurre una tormenta de invierno, un tornado, un terremoto, una inundación, un incendio u otra emergencia en su comunidad, Ud. puede contar con que el Capítulo de la Cruz Roja Americana de su localidad estará allí presente para ayudar a Ud. y a sus seres queridos. La Cruz Roja no es una agencia gubernamental y depende de sus donaciones de tiempo, dinero y sangre.

Para más información, llame al Capítulo local de la Cruz Roja, a la oficina del Servicio Nacional de Meteorología o a la Agencia de Administración de Emergencias. También puede visitar los siguientes sitios de la Red de Internet:

Cruz Roja Americana (*American Red Cross*): www.redcross.org

Servicio Nacional de Meteorología (*National Weather Service*): www.nws.noaa.gov

Agencia Federal para la Administración de Emergencias (*Federal Emergency Management Agency*): www.fema.gov