

## STEPS TO PREPARE FOR THE COLD AND FREEZING TEMPERATURES

### Preparing your home and family

- Replenish your emergency supply kits including battery-operated radio and flashlights. Learn how to shut off water valves (in case a pipe bursts). Insulate pipes; allow faucets to drip during cold weather to avoid freezing.
- Have your home heating system inspected.
- Have a plan for finding a nearby shelter or other warm environment such as a Warm Center should your home heating system fail.
- Have extra blankets on hand.
- Move family pets or other large animals from the cold weather to indoors or to an enclosure.
- Move plants indoors or cover with blankets or plastic to prevent freezing.
- Do NOT bring outdoor heating devices into the home, such as barbecues and or other fuel burning devices. **These items can produce deadly carbon monoxide.**
- Keep fire extinguishers on hand, and make sure everyone in your house knows how to use them.
- Check the structural ability of the roof to sustain unusually heavy weight from the accumulation of snow - or water.

### Dressing for the Weather

- Wear several layers of loose fitting, lightweight; warm clothing rather than one layer of heavy clothing. The outer garments should be tightly woven and water repellent.
- Wear mittens, which are warmer than gloves; and wear a hat.
- Cover your mouth with a scarf to protect your lungs.

### Traveling with caution

- Have your car winterized and make sure it is working properly.
- Install good winter tires; make sure the tires have adequate tread.
- Expand your car's emergency supply kit with a shovel, windshield scraper and blankets.
- Maintain at least a half tank of gas during the winter season.
- Check road conditions before departing.
- Let others know of your route and your estimated time of arrival.

### Recognizing symptoms of exposure

- If you have medical conditions and if you experience any of the following symptoms seek for medical attention immediately:
  - Confusion, dizziness, exhaustion and shivering (this are signs of hypothermia).
  - Gray, white or yellow skin discoloration, numbness or waxy skin (these are symptoms of frostbite).
- In the case of overexposure to freezing temperatures, remove wet clothing and immediately warm the body with a blanket or warm fluids like hot cider or soup. Avoid caffeine or alcohol.

For more information on cold-related health problems and outdoor safety visit:

[www.cdc.gov/nceh/hsb/extremecol](http://www.cdc.gov/nceh/hsb/extremecol) [www.nws.noaa.gov/om/windchill/](http://www.nws.noaa.gov/om/windchill/) [www.msc.ec.gc.ca/windchill/index](http://www.msc.ec.gc.ca/windchill/index)

## PASOS PARA PROTEJERSE DEL FRIO

### Prepárese usted su hogar y su familia

- Supla su equipo de emergencia, incluyendo radio de baterías y linternas. Aprenda a cerrar las válvulas de agua (en el caso de que una tubería estalle). Se recomienda que el sistema de calefacción de su hogar sea inspeccionado antes que empiece el invierno. En caso de que falle el sistema de calefacción doméstica, tenga un plan para encontrar un refugio cercano así como un Warm Center o otro ambiente cálido,
- Tenga a mano cobijas extras.
- Repare las canaletas de lluvia, inspeccione el techo de su casa por si acaso necesite reparación. Corte ramas de árboles que podrían caer encima de su casa o de otra estructura durante una tormenta.
- No deje a sus mascotas o animales grandes a la intemperie. Mueva las plantas al interior o cúbralas con mantas o plástico para evitar que se congelen.
- Nunca lleve dispositivos de calefacción dentro del hogar, tales como hozador de carbón u otra clase de quemadores. **Estos elementos pueden producir monóxido de carbono mortal.**
- Mantener extinguidores a la mano y asegúrese de que todos en su casa sepan cómo utilizarlos.
- Asegúrese de la capacidad estructural del techo para mantener el peso inusualmente fuerte por la acumulación de nieve - o agua.

### Como vestirse para el frío

- En lugar de capas de ropa pesada, vístase con varias capas de ropa ligera, también use guantes y gorro.
- Las prendas exteriores deben ser térmicas y repelentes al agua.
- Cubrir la boca con un pañuelo para proteger sus pulmones.

### Prepárese cuando viaje en su coche

- Asegúrese de que su coche está funcionando correctamente.
- Asegúrese de que las llantas del coche sean apropiadas para el invierno.
- Expanda el suministro de equipo de emergencia de su coche, agregue una pala, un raspador de parabrisas y cobijas.
- Mantenga al menos medio tanque de gasolina en su coche durante la temporada de invierno.
- Cheque las condiciones de las carreteras antes de partir. Comuníquelo a otras personas de su ruta y su tiempo estimado de llegada.

### Reconozca los síntomas de la exposición al frío

- Si usted tiene condiciones médicas y si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas busque atención médica inmediatamente.
  - Confusión, mareos, agotamiento y temblor (esto son signos de hipotermia).
  - Decoloración de la piel, color blanco o amarillo, piel gris, entumecimiento o piel cerosa (esto son síntomas de congelación).
- En caso de sobreexposición al frío, quitase la ropa húmeda y inmediatamente caliente el cuerpo con una cobija o líquidos calientes como té de sidra caliente o sopa.
- Evitar la cafeína o alcohol.

Para obtener más información sobre problemas de salud relacionados con el frío visite:

[www.cdc.gov/nceh/hsb/extremecol](http://www.cdc.gov/nceh/hsb/extremecol) [www.nws.noaa.gov/om/windchill/](http://www.nws.noaa.gov/om/windchill/) [www.msc.ec.gc.ca/windchill/index](http://www.msc.ec.gc.ca/windchill/index)

X