Centros de Enfermedades

Control y Prevención

Centro Nacional de Salud Ambiental

Centro Nacional de Salud Ambiental Inicio

Manténgase seguro y saludable en invierno

Las tormentas de invierno y las bajas temperaturas pueden ser peligrosas. Manténgase seguro y saludable planificando con anticipación. Prepara tu hogar y vehículos. Prepárese para cortes de energía y actividades al aire libre. Controle a los adultos mayores.

Aunque el invierno no nos sorprende, es posible que muchos de nosotros no estemos preparados para su llegada. Si está preparado para los peligros del invierno, es más probable que se mantenga seguro y saludable cuando las temperaturas comiencen a bajar.

Prepare su hogar

Quedarse adentro no es garantía de seguridad. Siga estos pasos [PDF - 344 KB] para mantener su hogar seguro y cálido durante los meses de invierno.

• Prepare su casa para el invierno.

• Instale burletes, aislamiento y contraventanas.

• Aísle las líneas de agua que corren a lo largo de las paredes exteriores.

• Limpie las canaletas y repare las goteras del techo.

• Revise sus sistemas de calefacción.

• Haga que su sistema de calefacción sea revisado por un profesional para asegurarse de que esté limpio, funcionando correctamente y ventilado hacia el exterior.

• Inspeccionar y limpiar hogares y chimeneas.

• Tenga una fuente de calefacción alternativa segura y combustibles alternativos disponibles.

• Si no tiene detectores de humo que funcionen, instale uno dentro de cada dormitorio, fuera de cada área para dormir y en cada nivel de la casa, incluido el sótano. Pruebe las baterías mensualmente y reemplácelas dos veces al año.

• Prevenir las emergencias por envenenamiento por monóxido de carbono (CO).

• Instale un detector de CO que funcione con batería o con batería de respaldo para alertarlo de la presencia del gas letal, inodoro e incoloro. Revise o cambie la batería cuando cambie sus relojes en el otoño y la primavera.

• Conozca los síntomas del envenenamiento por CO: dolor de cabeza, mareos, debilidad, malestar estomacal, vómitos, dolor de pecho y confusión.

Prepare su vehículo

Prepare su vehículo para el uso en climas fríos antes de que llegue el invierno.

• Realice el mantenimiento del radiador y mantenga el nivel de anticongelante.

• Revise la banda de rodadura de sus llantas o, si es necesario, reemplácelas con llantas para todo clima o para nieve.

• Mantenga el tanque de gasolina lleno para evitar que se forme hielo en el tanque y en las líneas de combustible.

• Use una fórmula de invierno en su lavaparabrisas.

• Prepare un equipo de emergencia de invierno para tener en su

Prepare su vehículo para el uso en climas fríos antes de que llegue el invierno.

coche en caso de que se quede varado. El botiquín debe incluir: Teléfono celular, cargador portátil y baterías extra.

Artículos para mantener el calor, como sombreros, abrigos, mitones, mantas o sacos de dormir adicionales.

• Comida y agua.

Cables de arranque, bengalas, inflador de neumáticos y una bolsa de arena o arena para gatos (para la tracción).

Brújula y mapas.

Linterna, radio a pilas y pilas extra.

Kit de primeros auxilios; y

Bolsas de plástico (para saneamiento).

Prepárese para emergencias

Esté preparado para emergencias relacionadas con el clima, incluidos cortes de energía.

• Almacene alimentos que no necesiten cocción o refrigeración y agua almacenada en recipientes limpios.

• Asegúrese de que su teléfono celular esté completamente cargado.

e Cuando planifique un viaje, tenga en cuenta las condiciones meteorológicas actuales y previstas.

• Mantenga un botiquín de emergencia actualizado, que incluya:

Dispositivos que funcionan con baterías, como una linterna, una radio meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA) y lámparas.

• Baterías adicionales.

• Botiquín de primeros auxilios y medicina extra.

artículos para bebés; y

Arena higiénica para gatos o arena para caminos helados.

• Proteja a su familia del monóxido de carbono (CO).

• Mantenga las parrillas, las estufas de campamento y los generadores fuera de la casa, el sótano y el garaje.

• Ubique los generadores por lo menos a 20 pies de la casa.

• Salga de su casa inmediatamente si suena el detector de CO y llame al 911.

Use ropa adecuada para exteriores: capas de ropa ligera y abrigada; abrigo a prueba de viento; mitones; sombreros; bufandas; y botas impermeables.

Tome precauciones al aire libre

Las actividades al aire libre pueden exponerlo a varios peligros de seguridad, pero puede seguir estos pasos para prepararse para ellos:

• Use ropa adecuada para actividades al aire libre: use un abrigo o chaqueta de tejido tupido, preferiblemente resistente al viento; capas interiores de ropa ligera y abrigada; mitones; sombreros; bufandas; y botas impermeables.

• Espolvoree arena para gatos o arena en las zonas heladas.

• Aprenda las precauciones de seguridad a seguir cuando esté al aire libre:

• Trabaje despacio cuando haga tareas al aire libre.

• Lleve un compañero y un equipo de emergencia cuando participe en actividades recreativas al aire libre.

• Lleve consigo un teléfono celular.

Haz esto cuando planees viajar

Cuando planifique un viaje, tenga en cuenta las condiciones climáticas actuales y pronosticadas.

• Evite los viajes no esenciales cuando el Servicio Meteorológico Nacional haya emitido avisos.

• Si debe viajar, informe a un amigo o familiar de la ruta propuesta y la hora prevista de llegada.

• Siga estas reglas de seguridad si se queda varado en su vehículo.

• Haga que su vehículo sea visible para los rescatistas. Ate un paño de colores brillantes a la antena, levante el capó (si no está nevando) y encienda las luces interiores del techo (cuando el motor esté en marcha).

• Mueva todo lo que necesite de la cajuela al área de pasajeros. Quédese con su vehículo a menos que la seguridad no esté a más de 100 yardas de distancia.

• Mantenga su cuerpo caliente. Envuelva todo su cuerpo, incluida la cabeza, con ropa adicional, mantas o periódicos. Húndete con otras personas si puedes.

• Manténgase despierto y en movimiento. Será menos vulnerable a los problemas de salud relacionados con el resfriado. Mientras se sienta, siga moviendo los brazos y las piernas para mejorar la circulación y mantenerse más caliente.

• Haga funcionar el motor (y el calentador) durante unos 10 minutos por hora, abriendo una ventana ligeramente para dejar entrar el aire. Asegúrese de que la nieve no bloquee el tubo de escape; esto reducirá el riesgo de envenenamiento por monóxido de carbono (CO).

Esté preparado para controlar a la familia y los vecinos que corren un riesgo especial por los peligros del clima frío: niños pequeños, adultos mayores y enfermos crónicos.

Si tienes mascotas, llévalas adentro. Si no puede llevarlos adentro, proporcione un refugio adecuado y cálido y agua descongelada para beber.

Nadie puede detener la llegada del invierno. Sin embargo, si sigue estas sugerencias, estará listo para cuando llegue.

Asegúrese de visitar la página web de clima invernal de los CDC para obtener más consejos de seguridad para el clima invernal.

Última revisión: 1 2 de diciembre de 2022