CLACKAMAS COUNTY
PUBLIC HEALTH DIVISION

Consejos para el invierno

Manténgase abrigado y seco

Estos son algunos consejos para mantenerse a salvo y abrigado cuando comience el frío.

- Use manoplas (no guantes), ropa resistente al viento, impermeable y de varias capas, dos pares de calcetines (evite el algodón), una bufanda y un gorro que le cubra las orejas.
- Beba líquidos calientes (evite el alcohol ya que puede disminuir la temperatura del cuerpo).
- Cámbiese la ropa húmeda lo antes posible para evitar la congelación o la hipotermia. Vea la última página para conocer los signos y síntomas.

Manténgase informado

¡El clima puede cambiar rápido! Infórmese para poder estar preparado.

- Regístrese para recibir alertas locales en publicalerts.org.
- Descargue aplicaciones como flashalert.net y 211info.org.
- Siga las noticias a nivel local y esté atento a las comunicaciones de los proveedores de servicios públicos.
- Siga los cambios en weather.gov.

Esté preparado

- Esté listo si se va la electricidad.
- Reúna linternas y baterías adicionales.
- Guarde comida de más (alimentos enlatados, galletas, quesos duros, barras y frutos secos) y un abrelatas.
- Revise los detectores de monóxido de carbono y reemplace las baterías si es necesario.
- Asegúrese de que las pólizas de seguro estén actualizadas (hogar, auto, alquiler y salud).
- Haga un plan con su médico si tiene un dispositivo médico que depende de la electricidad. Si sus necesidades médicas requieren electricidad, analice el programa de certificación médica de su compañía eléctrica.
- Haga un plan con su médico si necesita diálisis, quimioterapia, radioterapia u otros tratamientos hospitalarios.
- Haga un plan con sus amigos, su familia o sus vecinos para mantenerse conectados cuando haya mal tiempo.

Manténgase a salvo adentro

La nieve y el hielo pueden hacer que trasladarse sea peligroso. De ser posible, quédese en casa.

- Si usa un hogar, asegúrese de que los conductos y la chimenea estén abiertos y despejados.
- No conecte los calentadores ambientales en alargadores eléctricos ni los coloque donde podrían ocasionar un incendio.
- No queme basura, ya que puede ser tóxico.
- Para evitar la intoxicación por monóxido de carbono, use los generadores solo al aire libre al menos a 25 pies de las puertas y los respiraderos. No use en ningún caso carbón vegetal/parrillas de gas ni estufas portátiles de gas para acampar en espacios interiores; tampoco use una estufa u horno de gas para calentar el ambiente. Vea la última página para conocer los signos y síntomas de la intoxicación por monóxido de carbono.

Manténgase a salvo al aire libre

Si tiene que salir, considere estos consejos y herramientas:

- Cúbrase la piel y limite el tiempo de exposición al frío.
- Póngase un calzado con buen soporte y tracción.
- Dé pasos cortos y con cuidado, sin levantar mucho los pies del suelo.
- Sujétese de las barandillas cuando sea posible.
- Tome descansos al quitar la nieve con una pala.
- Use el transporte público si es posible.

Manténgase a salvo en la calle

Infórmese y lleve un kit en su auto.

- Llame al 511 o visite TripCheck.com para conocer el estado actualizado de las calles.
- Asegúrese de que el tanque de gasolina esté lleno y de que el kit de su auto incluya lo siguiente:
  - Cables de puente
  - Triángulo reflectante o balizas
  - Rascador de hielo, pala de nieve y cepillo
  - Cargador de celular y mapas de papel
  - Arena para ayudar con la tracción
  - Manta, ropa y calzado de invierno
  - Refrigerios y agua
  - Cuerda para remolcar
  - Kit de primeros auxilios
  - Dispositivos de tracción, como cadenas o fundas para neumáticos

¿Necesita ayuda?

- Si tiene una emergencia médica, llame al 911. No retrase la atención por la nieve o el hielo.
- Llame al 211, al 1-866-698-6155 (TTY 711) o visite 211info.org para obtener recursos.
- Busque alimentos nutritivos gratis en el buscador de alimentos de oregonfoodbank.org.
- Busque ropa de invierno gratuita en findhelp.org.
- Si requiere electricidad por una necesidad médica, es posible que se pueda inscribir al programa de certificación médica de PGE. Llame al programa al 503-612-3838 de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m., o entre en portlandgeneral.com para obtener más información.
- ¿Se siente abrumado? Pedir ayuda está bien. Llame al 988 (TTY: 1-800-799-4TTY (4889)), envíe OREGON al 741741 o visite 988lifeline.org las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Afecciones de salud a tener en cuenta durante el clima frío

	Intoxicación por monóxido de carbono	Hipotermia	Congelación

Signos y síntomas	• Dificultad para respirar
	• Dolor de cabeza
	• Falta de coordinación
	• Náuseas
	• Mareos
	• Vómitos
	• Dolor en el tórax
	• Confusión
		• Escalofríos
		• Agotamiento o sensación de cansancio
		• Confusión
		• Manos torpes
		• Pérdida de memoria
		• Dificultad para hablar
		• Somnolencia
		• Latidos cardíacos acelerados
		• Respiración acelerada
		• En los bebés los signos incluyen:
		  • Lentitud
		  • Mala alimentación
		  • Llanto débil
		  • Piel pálida y fría
		  • Problemas para respirar
			• Hormigueo, sensación de punzada
			• Piel que se ve roja, blanca, entre azul y blanca o entre gris y amarilla
			• Piel que se siente peculiarmente firme o cerosa
			• Entumecimiento

Qué hacer	Lleve a la persona a tomar aire fresco de inmediato si es seguro hacerlo. Llame al 911.	Tómele la temperatura a la persona. Si tiene menos de 95 grados, consiga atención médica de inmediato. Intente abrigar a la persona con mantas y compresas calientes. Quítele la ropa húmeda.	Si observa signos de congelación, solicite atención médica y quítele la ropa húmeda. Si no puede conseguir atención médica de inmediato, caliente la piel lentamente con agua tibia (no caliente) o calor corporal (por ejemplo, coloque los dedos congelados bajo las axilas). No frote las áreas congeladas, ya que esto puede causar más daño.