

Equipo de supervivencia para invierno

Si alguno de sus familiares o amigos tiene necesidades específicas, prepárese por adelantado para cubrir esas necesidades. También prepare un equipo de supervivencia con los siguientes artículos

- Alimentos no perecederos para dos semanas y un abrelatas manual.
- Suministro de agua para dos semanas (un galón de agua por persona, por día).
- Calentador eléctrico con interruptor de apagado automático y elementos que no emitan luz.
- Radio o televisor portátil operado a batería y baterías extras.
- Equipo de primeros auxilios, fósforos en un recipiente a prueba de agua y una linterna con baterías extras.
- Artículos para limpieza e higiene (desinfectante de manos, toallas húmedas y papel higiénico).
- Ropa extra y mantas.
- Artículos para necesidades especiales (artículos para bebés, pañales, fórmula, biberones, artículos para mascotas, etc.).

Consideraciones específicas para personas con discapacidades

- Cree un plan/equipo de emergencia específico para sus necesidades.
- Haga una lista del equipo especial que usa e instrucciones si tiene dificultad para comunicarse.
- Prepare una lista de medicamentos recetados, con dosis, instrucciones y los nombres de los médicos.

[ready.gov/america/beinformed/winter.html](https://www.ready.gov/america/beinformed/winter.html)

County of Los Angeles Board of Supervisors



Hilda L. Solis

Primer Distrito

Mark Ridley-Thomas

Segundo Distrito

Sheila Kruehl

Tercer Distrito

Janice Hahn

Cuarto Distrito

Kathryn Barger

Quinto Distrito

Sachi A. Hamai

Jefe Ejecutivo

**County of Los Angeles
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division
Public Information Officer**

550 South Vermont Avenue, 6th floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

County of Los Angeles Department of Mental Health



Frío extremo



*Fomentando la esperanza, promoviendo
el bienestar y apoyando la recuperación*

Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
Director



County of Los Angeles Department of Mental Health

Misión

Enriquecer las vidas de las personas mediante asociaciones diseñadas para fortalecer la capacidad de la comunidad para apoyar la recuperación y la resistencia

¿Qué es el frío extremo?

El frío extremo se define como las temperaturas cercanas a bajo cero en áreas en donde el clima en invierno es benigno. Cuando las temperaturas caen por debajo de lo normal y la velocidad del viento aumenta, su cuerpo puede perder calor más rápidamente. Estas condiciones son peligrosas para las personas que no tienen refugio, que están desamparadas o que viven en hogares con mal aislamiento o sin calefacción.

Las tormentas de invierno pueden resultar en inundaciones, marejadas ciclónicas, carreteras cerradas, caminos bloqueados y líneas de alta tensión caídas, así como hipotermia y congelación.

bt.cdc.gov/disasters/winter

Lo que debe saber

Hechos importantes sobre los peligros del frío extremo

- Sea conciente del peligro de incendio que pueden producir los calentadores portátiles y las velas. Mantenga tales aparatos alejados de todos los materiales inflamables, como cortinas y muebles.
- Instale por lo menos un detector de monóxido de carbono en cada piso de su hogar. Los aparatos que queman carbón u otros combustibles, tales como las parrillas, pueden producir monóxido de carbono cuando se los usa en interiores.
- Esté atento a signos de congelación, como la pérdida de sensación y el aspecto blanco o pálido en los dedos de las manos, los dedos de los pies, los lóbulos de las orejas y la punta de la nariz.
- Beba suficiente cantidad de líquidos sin alcohol.

ready.gov/america/beinformed/winter.html

Términos relacionados con el frío extremo

Familiarícese con estos términos para ayudar a identificar los peligros del frío extremo

Hipotermia ocurre si una persona se enfría por mojarse en la lluvia, por sudar o por sumergirse en agua fría. Los síntomas incluyen agotamiento, confusión, manos que van a tuestas, pérdida de la memoria, mala articulación al hablar y somnolencia.

Lluvia congelada crea una capa de hielo sobre los caminos y las aceras.

Aguanieve lluvia que se convierte en escarcha antes de llegar al suelo, el cual puede volverse resbaloso.

Advertencia de helada/congelación se anticipan temperaturas bajo cero.

ready.gov/america/beinformed/winter.html

Consejos durante el frío extremo

Vístase de acuerdo al clima

- Use varias capas de ropa suelta, liviana y caliente en lugar de una capa de ropa pesada. Las prendas más externas deben tener una trama cerrada y repeler el agua.
- Use gorro, guantes y bufanda.

Reacciones

- Reducción del nivel de actividad.
- Frustración por estar adentro.
- Aburrimiento.
- Irritabilidad.

Qué hacer cuando hace frío

La mayoría de las personas encontrarán una forma de recuperarse de las circunstancias inusuales. Esto generalmente se logra de la siguiente manera

- Manteniendo su rutina lo más posible.
- Haciendo una dieta saludable y descansando lo suficiente.
- Haciendo ejercicio lo más posible en interiores (correr en el lugar, hacer ejercicio con un vídeo de gimnasia, etc.)
- Haciendo actividades de esparcimiento (por ejemplo, manualidades, juegos de salón, etc.)

Manténgase informado

- Durante una emergencia las redes locales de respuesta en emergencias o las estaciones de noticias proporcionarán información e instrucciones.
- Se le puede indicar que se "refugie donde está", lo cual quiere decir que permanezca en su casa u oficina; o se le puede indicar que se traslade a otro lugar.
- No deje su lugar de refugio u hogar hasta que las autoridades se lo notifiquen.