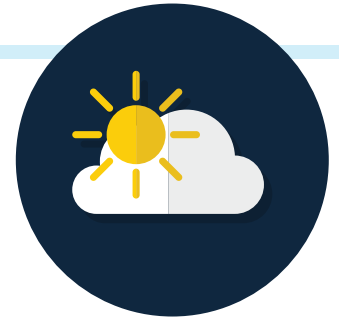




# Proteja Su Salud durante las Tormentas Invernales y el Frío Extremo

## ANTES:

- Complete el cuaderno de trabajo Mi Plan de Emergencia. Escaneando el código QR a continuación.
- Si cree que necesitará ayuda adicional durante una emergencia, ¡inscríbese en "RISNER"! Para hacerlo escanee el código QR a continuación.
- Haga un kit de emergencia con mantas adicionales. Para obtener ayuda, visite la página de internet [ready.gov/es/kit](https://ready.gov/es/kit).
- Regístrese en "CodeRED" para recibir notificaciones de su agencia local de respuesta a emergencias en caso de una emergencia en su área. Para registrarse escanee el código QR a continuación.
- Sepa cómo cerrar las válvulas de agua.
- Sepa dónde están los centros de calentamiento en su comunidad. Visite la página: [riema.ri.gov/planning-mitigation/resources-businesses/warming-centers](https://riema.ri.gov/planning-mitigation/resources-businesses/warming-centers)



## DURANTE:

- Conozca los signos y tratamientos para enfermedades relacionadas con el frío, como la hipotermia y la congelación. Para saber más escanee el código QR a continuación.
- Conozca los signos y cómo prevenir la intoxicación a causa del monóxido de carbono. Visite la página: [cdc.gov/co/es/faqs.htm](https://cdc.gov/co/es/faqs.htm).
- Vístase con capas de ropa cuando vaya afuera. Limite la exposición de su piel al frío.
- Evite beber alcohol, ya que puede reducir la capacidad del cuerpo para mantenerse caliente.
- Llame al **9-1-1** en caso de una emergencia.



## DESPUÉS:

- Chequee a su familia, amigos, y parientes mayores. Los adultos mayores corren especial riesgo de sufrir problemas de salud cuando hace mucho calor o mucho frío.
- Tenga cuidado y no se esfuerce demasiado al palear la nieve. Manténgase hidratado.
- No haga funcionar su vehículo hasta que los tubos de escape hayan sido limpiados de nieve.
- Quite el hielo de la acera, el camino de entrada, y cualquier área muy transitada fuera de su casa. Esto ayuda a prevenir resbalones y caídas.



## RESOURCES:



Mi cuaderno de trabajo del plan de emergencia



Registro de emergencias para necesidades especiales de Rhode Island



Departamento de Salud de Rhode Island, Consejos de salud para el invierno (inglés)



CodeRED

- Para obtener más información, visite la página [health.ri.gov/emergencia](https://health.ri.gov/emergencia)