



# BOLETÍN DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

ENERO DE 2025



¿Es útil este boletín?

## SEGURIDAD EN EL INVIERNO

Departamento de Servicios de Desarrollo de California

### Seguridad para el invierno

Es importante prepararse para el invierno. En este boletín, encontrará consejos y recursos para ayudarlo a estar preparado, cómo mantenerse seguro en caso de inundación y consejos para prevenir la gripe. Manténgase informado, manténgase seguro y disfrute de una temporada de invierno tranquila y feliz.

### Manténgase seguro durante la temporada de invierno

- **No utilice artículos que funcionen con gas, como generadores o estufas de campamento, en espacios interiores. Estos artículos pueden acumular gas mortal de monóxido de carbono.**

- **Tenga precaución en carreteras**

Conduzca más despacio de lo normal en caminos mojadas.

Durante una tormenta invernal, evita conducir si puede. Pueden estar cubiertos de hielo y ser difíciles de ver.

Tenga en su vehículo una bolsa con elementos esenciales como agua, una cobija, una linterna, un cargador de teléfono celular o un banco de energía para su teléfono.

- **Limitar el tiempo al aire libre**

Asegúrese de verificar cuál será la temperatura cuando haga planes para estar al aire libre.

Vístase con capas para mantenerse abrigado: camisas, suéteres, chamarras, bufandas.

Use guantes para proteger sus manos del frío.

Manténgase hidratado cuando esté afuera en el frío.



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora este boletín de preparación para emergencias y para alertar y educar a las personas y orientar a los proveedores de servicios sobre los riesgos específicos identificados en nuestra comunidad por medio de esta encuesta: [Boletín de encuesta](#).

# Manténgase a salvo durante la temporada de invierno (continuación)

- **La congelación y la hipotermia pueden poner en peligro la vida. Consulte a su médico si presenta alguno de los indicios de congelación o hipotermia.**
- **Los indicios de congelación incluyen** pérdida de sensibilidad en las manos o los pies o si la piel comience a verse blanca, gris o amarilla.
  - Si sospecha de alguno de estos síntomas, diríjase a una habitación cálida.
  - NO masaje la piel ni utilice una almohadilla térmica.
- **Los indicios de hipotermia incluyen** temperatura corporal por debajo de 95 °F, temblores, agotamiento, confusión, torpeza con las manos, pérdida de memoria, dificultad para hablar o sensación de mucho cansancio.
  - Si sospecha de alguno de estos síntomas, busque una habitación cálida.
  - Asegúrese de mantenerse seco y cubrirse con mantas.

Fuente: [Departamento de Seguridad Nacional de EE. UU.](#), [US Dept of Commerce's National Weather Service](#)

# Manténgase a salvo durante una inundación

- **Las inundaciones pueden ocurrir en cualquier lugar y con poca advertencia, especialmente en invierno. A continuación se indican algunos pasos importantes que le ayudarán a mantenerse a salvo de las inundaciones:**
  - El derretimiento de la nieve puede empeorar las inundaciones.
  - Las áreas que han tenido incendios forestales recientes tienen mayor probabilidad de inundarse.
  - Manténgase al día con las alertas de los funcionarios locales y los medios de comunicación.
    - **Regístrese [aquí](#) para recibir alertas de emergencia de su condado.**
- **No camine, nade ni conduzca a través de las aguas inundadas.**
  - Con frecuencia, es más profundo de lo que parece.
  - 6 pulgadas de agua pueden derribarlo, 1 pie de agua en movimiento puede mover un automóvil pequeño y 2 pies pueden mover vehículos más grandes.
- **Prepárese para trasladarse a terreno más alto o a un piso más alto inmediatamente, si es posible.**
  - Si tiene tiempo, desconecte los servicios públicos de su casa y los electrodomésticos.
- **[Lea más sobre cómo preparar un kit de herramientas de preparación para emergencias.](#)**

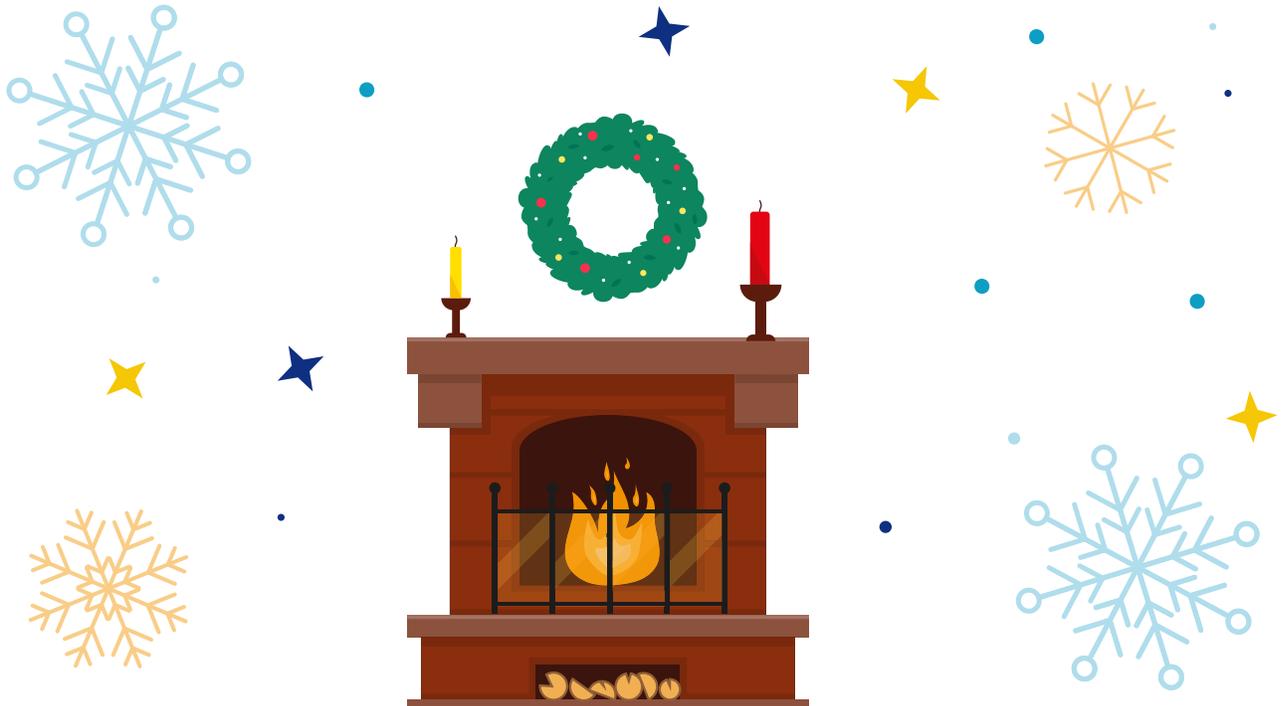
Fuente: [Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador](#), [Consejo Estatal de Discapacidades del Desarrollo de California](#), [US Dept of Commerce's National Weather Service](#)

# Manténgase saludable durante la temporada de gripe



- **Haga un esfuerzo por pasar más tiempo al aire libre:** El pasar más tiempo en espacios interiores implica que podemos contraer virus más fácilmente. Asegúrese de lavarse las manos con frecuencia y cubrirse la boca si tose o estornuda. [Lea más sobre los virus respiratorios y los métodos de prevención.](#)
- **Vacúnese:** Asegúrese de que sus vacunas contra la gripe y COVID-19 estén al día. Las vacunas ayudan a protegerlo a usted y a quienes lo rodean, de enfermarse.
  - [Lea más sobre las vacunas contra el COVID-19.](#)
  - [Lea más sobre la seguridad de la vacuna contra la gripe.](#)
- **Si tiene preguntas o inquietudes relacionadas con las vacunas contra la gripe o COVID-19, consulte a su médico.**

Fuente: [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU.](#), [Cruz Roja Estadounidense](#)



¡Haga un plan de emergencia y póngalo en práctica!



[Código QR individual](#)



[Código QR del proveedor](#)