



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](#)