



# Tormentas invernales

Las tormentas invernales pueden variar desde nevadas moderadas durante unas pocas horas hasta condiciones de ventisca con nevadas cegadoras, transportadas por el viento o lluvias glaciales que duran varios días. El momento de prepararse es antes de que caiga la nieve y se forme hielo.

## Preparativos para tormentas invernales

- Escuche la radio o vea la televisión para saber si se pronostican tormentas invernales o cualquier otra información.
- Prepare su casa para el clima invernal. Instale ventanas a prueba de tormentas. Aísle las paredes exteriores, áticos y espacios de acceso angosto. Envuelva las tuberías, en especial aquellas que están ubicadas cerca de las paredes exteriores frías o en los áticos o espacios angostos. Repare las goteras en el techo, alrededor de las puertas y en las ventanas.
- Tenga disponible vestimenta adecuada para el frío.
- Si tiene un calentador de querosén, recargue el calentador en el exterior y recuerde mantenerlo por lo menos a tres pies (90 cm) de los objetos inflamables.
- Asegúrese de que la chimenea funcione correctamente.
- Tenga sal mineral y arena a mano para la tracción sobre hielo.
- Llene el tanque de combustible antes de que comience a nevar.

## Durante una tormenta invernal

- Use varias capas de ropa suelta, liviana y abrigada en lugar de una sola capa de ropa pesada. Use mitones en lugar de guantes. Use un gorro de lana abrigado.
- No maneje a menos que sea necesario.
- Reduzca la temperatura en el interior de su casa para conservar el combustible.
- Caliente sólo aquellas zonas de su casa que esté utilizando. Cierre las puertas y las cortinas o cubra las ventanas y las puertas con mantas.
- Use métodos de calor alternativos de forma segura. **Nunca** use una parrilla a gas o a carbón, un brasero japonés o un calentador portátil de propano para cocinar dentro de la casa o calentar la casa.

- Nunca utilice un generador en el interior o en un garage o cobertizo para coches.
- Tenga cuidado al quitar la nieve con pala. No se esfuerce demasiado.
- Asegúrese de comer con regularidad. Los alimentos suministran calorías que mantienen el calor corporal.
- Observe si padece de síntomas de congelación o hipotermia: dificultad para hablar, desorientación, temblores incontrolables, caminar a tropezones, somnolencia y temperatura corporal de 95 grados Fahrenheit (35°C) o inferior.
- Si queda atrapado en el exterior, aléjese de las zonas donde hay viento y manténgase seco. Construya un refugio o una cueva en la nieve si no hay ningún otro lugar disponible. No coma nieve: enfriará su cuerpo demasiado.

## Si viaja en su vehículo

- Asegúrese de que alguien sepa adónde se dirige. Manténgase en las carreteras principales.
- Si debe detenerse, permanezca dentro del vehículo. Use una bandera de advertencia de colores vivos o use las luces de peligro para atraer la atención hacia su vehículo.
- Si queda atrapado en una tormenta de nieve, limpie el escape y ponga en marcha el motor y la calefacción durante 10 minutos cada hora. Abra levemente la ventanilla.
- Durante la noche, mantenga encendida la luz del techo del automóvil para que las cuadrillas de rescate puedan ver el vehículo.
- Tenga a mano un estuche de emergencia en su vehículo. El estuche debe incluir una provisión de agua para tres días y alimentos no perecederos que se puedan comer sin necesidad de cocinarlos. Coloque una manta o una bolsa de dormir para cada pasajero, una linterna, un teléfono celular, una pala, una bolsa de arena para gatos, cables para recargar la batería, una luz de bengala, una lata de café con tapa y papel higiénico.



PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-  
7890

Sitio web:  
[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

Más información en  
inglés:  
360-236-4027  
(800) 525-0127

Spanish  
DOH Pub 821-043