



# ¿SABE QUE DEBE HACER?

EL FRÍO AFUERA  
PUEDE SER  
DE TEMER

---

ESTÉ PREPARADO. HAGA UN PLAN.

**KnoWhat2Do.com**

# CLIMA DE INVIERNO

LA DIVERSIÓN INVERNAL TAMBIÉN PUEDE SER FRÍAMENTE PELIGROSA.

---

## ESTÉ PREPARADO PARA LA TEMPORADA

La lluvia helada, nieve y hielo, pueden dar buena diversión al aire libre – pero también pueden ocasionar accidentes de carro, hipotermia y envenenamiento por monóxido de carbono.

### CÓMO VESTIRSE

Vístase con varias capas abrigadas de ropa poco ajustada y pesada en vez de una sola capa de ropa pesada. También asegúrese que la ropa exterior sea repelente al agua ya que la ropa fría y mojada puede causar congelación.

### HOGAR DULCE HOGAR

Asegúrese que sus fuentes de calor estén funcionando apropiadamente, bien mantenidas y con buena ventilación para prevenir el envenenamiento por monóxido de carbono. Prepare sus tuberías para el invierno y mantenga los grifos goteando cuando la temperatura esté bajo cero. Tome precauciones para proteger sus mascotas con buena agua, comida y refugio apropiado.

### REGLAS DE LA CARRETERA

Tenga cuidado en los puentes y pasos elevados, ya que se congelan más rápido que las carreteras. Prepare su carro para el invierno cambiándole los fluidos y limpiaparabrisas.

Arme un Kit para Clima de Invierno en caso de que se quede varado. Siempre esté pendiente del hielo negro. Es difícil de ver y extremadamente resbaloso.



# ¿SABES QUE DEBE HACER?

ALÍSTESE PARA UNA  
EXPERIENCIA QUE  
MOVERÁ LA TIERRA

---

ESTÉ PREPARADO. HAGA UN PLAN.

**KnoWhat2Do.com**

# TERREMOTOS

**CUANDO HAYA UN  
TEMBLOR, USTED NO  
TIENE QUE TEMBLAR.**

---

Dependiendo de su ubicación, los terremotos pueden ser eventos habituales o no. Por lo general, los terremotos son pequeños y no interrumpen la rutina normal. Sin embargo, cuando la actividad sísmica sube, también lo hace el potencial de efectos negativos.

## **AL PISO, CÚBRASE, AGÁRRESE**

Lo más importante para recordar durante un terremoto es caer sobre antebrazos y rodillas, y cubrirse el cuello y la cabeza con las manos.

- + Si está en un vehículo, estacione en un área despejada de árboles y edificios y quédese ahí
- + Si está en la cama, quédese ahí y cubra su cuello y cabeza con almohadas
- + Si está en un edificio elevado, no use los ascensores
- + Si está en un edificio de oficina, métase debajo de inmueble resistente y agárrese
- + No salga corriendo

## **SEGURIDAD DESPUÉS DE UN TERREMOTO**

Inmediatamente haya pasado el terremoto, salga/aléjese de edificios averiados. Si está atrapado, cúbrase la boca – envíe mensajes de texto, golpee las paredes y tubería en vez de gritar. Solo llame de emergencia. Una vez esté a salvo, bríndeles asistencia a otros si le es posible. Monitoree las noticias locales y prepárese para pequeñas repeticiones después de grandes terremotos.



# ¿SABE QUE DEBE HACER?

CUANDO SUBE LA  
TEMPERATURA SUBEN  
LOS PELIGROS

---

ESTÉ PREPARADO. HAGA UN PLAN.

**KnoWhat2Do.com**

# CALOR EXTREMO

¿SE SIENTE CALIENTE, CALIENTE, CALIENTE?  
EL CALOR EXTREMO PUEDE MATAR.

---

## CONOZCA LOS SÍNTOMAS

El primer síntoma de agotamiento por calor puede ser desmayo y náusea seguido de calambre muscular o espasmos involuntarios. Esté pendiente de fiebre, latidos rápidos y débiles del corazón, piel húmeda y fría y/o sudoración profusa.

## TRATAMIENTO PARA EL CALOR

Descanse inmediatamente y encuentre un lugar fresco; tome alguna bebida que contenga electrolitos; desabroche o remueva la ropa apretada; recuéstese, eleve y masajee los músculos afectados suavemente; cubra con sábanas húmedas o rocíe con agua fresca.

Llame al 911 si persisten los síntomas.

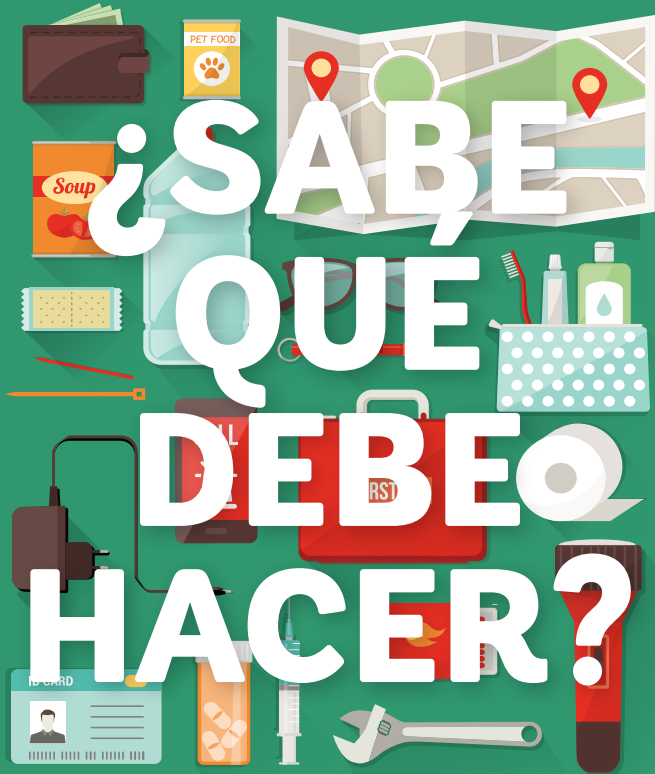
## MANTÉNGASE FRESCO E HIDRATADO

Manténgase fuera del sol lo más posible. Si va a salir, use bloqueador solar (SPF 15 o más alto) y permanezca hidratado con líquidos no alcohólicos y sin cafeína. También instale acondicionadores de aire en las ventanas de forma adecuada y selle bien las puertas y alféizar de ventanas para mantener el aire fresco adentro.



## ¿SABÍA USTED?

UNAS 175 PERSONAS  
MUEREN CADA AÑO EN  
LOS ESTADOS UNIDOS POR  
EXPOSICIÓN AL CALOR  
SIENDO LOS HOMBRES EL  
PORCENTAJE MÁS ALTO.



## ESTÉ PREPARADO. HAGA UN PLAN.

**KnoWhat2Do.com**

# EVACUACIÓN DE EMERGENCIA

**NO ESPERE A QUE SEA DEMASIADO TARDE. ESTÉ PREPARADO.**

---



**LLAME  
PREPÁRESE.  
ESTÉ ALERTA.  
ACTÚE.**

En el evento de una emergencia, asegúrese de escuchar la radio y seguir las direcciones de los oficiales de emergencias respecto a si necesita evacuar. Si los oficiales le dicen que salga, no espere – salga inmediatamente y siga las instrucciones de evacuación. Rehusarse a evacuar traerá más riesgos a su vida y la de otros.

## **TENGA UN PLAN PROACTIVO**

- + Regístrese para alertas de emergencia donde vive y en su trabajo para recibir información importante acerca de emergencias serias**
- + Arme un Kit Básico para Viajes por Desastres**
- + Si tiene mascotas, asegúrese de tener un guacal limpio y con comida lista para irse**

Para minimizar la congestión vehicular durante un evento, lea los tableros móviles y la señalización en las carreteras de evacuación para mantenerse informado de peligros en la vía, la ubicación de centros de bienvenida, puntos de información, refugios, salidas para gasolina y hospitales.





# ¿SABE QUE DEBE HACER?

A VECES EL LUGAR  
MÁS SEGURO ES  
DONDE ESTÁ

---

ESTÉ PREPARADO. HAGA UN PLAN.

**KnoWhat2Do.com**

# REFÚGIESE, DONDE ESTÉ

SI EL PELIGRO ES INMEDIATO, TOME  
REFUGIO INMEDIATAMENTE.

## USE EL SENTIDO COMÚN

No importa dónde esté, en la casa, el trabajo o algún otro lugar, podrá haber ocasiones donde las circunstancias generen la necesidad de refugiarse donde esté inmediatamente. Situaciones donde sencillamente es mejor quedarse donde está y no exponerse usted ni su familia a riesgos mayores. Use el sentido común y la información disponible para evaluar cualquier situación referente a peligro inminente.

## SELLE EL LUGAR

En los casos de contaminación del aire, se deben aplicar medidas provisionales para crear una barrera entre usted y los factores potenciales en el aire exterior. La planificación previa es importante en cualquier situación de emergencia:

- + Cierre y asegure bien las puertas, ventanas, respiraderos y tiro de la chimenea
- + Apague los ventiladores, el aire acondicionado y sistemas de ventilación
- + Tenga listo un Kit de Provisiones para Desastres
- + Selle las ventanas, puertas y respiraderos con pliegue plástico de 2-4mil y cinta adhesiva
- + Escuche las instrucciones de emergencia por radio/televisión

**+**  
*haga un*  
**PLAN**

SIEMPRE ENSÉÑELE  
A SUS HIJOS CÓMO Y  
CUÁNDO LLAMAR AL 911.