

# COLD WEATHER



# PREPAREDNESS GUIDEPPOST

With low temperatures comes a responsibility to prepare and take precautions against cold weather

- Check the weather forecast
- Adjust your schedule
- Protect pets and property
- Fill up the gas tank in your vehicle
- Dress for the outdoors even if you do not think you will be outside much
- Update your vehicle emergency kit with winter essentials such as
  - Boots / gloves / warm clothes
  - Ice scraper / snow brush
  - Tire chains
  - Jumper cables
  - Road flares
  - Cell phone charger
  - Flashlight
  - Shovel
  - Water / snacks

## Cold Water Safety

What do I do if I fall in?

- Stay calm and control breathing.
- Minimize time in the water
- Evaluate your options
- Do not swim aimlessly because you can lose heat quickly, conserve energy and heat and await rescue.

## IMPORTANT COLD WEATHER PROTOCOLS

**Hypothermia** - an unusually low body temperature. A temperature below 95 degrees is an emergency. **Frost Bite** - causes loss of feeling and color around the face, fingers, and toes.

Signs:

- Shivering
- Slow breathing
- Confusion
- Fumbling hands
- Drowsiness

Actions:

- Seek immediate medical attention
- Move to a warm place
- Warm the center of the body first
- Remove wet clothing if needed and cover with blankets.

Signs:

- Numbness
- Skin turns red, white, or pale
- Hard or waxy-looking skin
- Clumsiness
- Blistering

Actions:

- Protect from further cold
- Move to a warm place
- Take a warm, not hot, bath
- Do not massage the area or walk if feet are frost bitten





Con las bajas temperaturas viene la responsabilidad de prepararse y tomar precauciones contra el clima frío

- Consulte el pronóstico del tiempo
- Ajuste su horario
- Proteja a las mascotas y la propiedad
- Llene el tanque de gasolina del auto
- Vístase para estar al aire libre, incluso si no piensa que estará afuera mucho
- Actualice el kit de emergencia del auto con elementos básicos de invierno como
  - botas/guantes/ropa abrigada
  - Raspador de hielo/cepillo para nieve
  - Cadenas para llantas
  - Cables pasa-corriente
  - Bengalas de carretera
  - Cargador de celular
  - Linterna
  - Pala
  - Agua/snacks

### Seguridad si cae en agua fría

¿Qué hago si me caigo?

- Mantenga la calma y controle la respiración.
- Minimice el tiempo en el agua.
- Evalué sus opciones.
- No nade sin rumbo porque puede perder calor rápidamente, conservar energía y calor y esperar el rescate.

## PROTOCOLOS IMPORTANTES PARA CLIMA FRÍO

**Hipotermia:** una temperatura corporal inusualmente baja. Una temperatura por debajo de los 95 grados es una emergencia.

Señales:

- Temblores
- Respiración lenta
- Confusión
- Manos torpes
- Somnolencia

Acciones:

- Buscar atención médica inmediata
- Muévase a un lugar cálido
- Caliente primero el centro del cuerpo
- Qítense la ropa mojada si es necesario y cúbrase con mantas.

**Congelación:** causa pérdida de sensibilidad y color alrededor de la cara y los dedos de las manos y los pies.

Señales:

- Entumecimiento
- La piel se vuelve roja, blanca o pálida
- Piel dura o de apariencia cerosa
- Torpeza
- Aparición de ampollas

Acciones:

- Protéjase de más frío
- Muévase a un lugar cálido
- Tome un baño tibio, no caliente
- No masajee el área ni camine si los pies están congelados

