

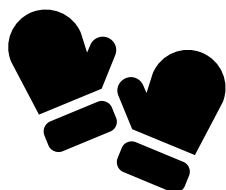


COLD WEATHER

- Cold weather affects millions of people every year in the United States
- People exposed to extreme cold become more likely to experience frostbite or hypothermia



Signs of Hypothermia



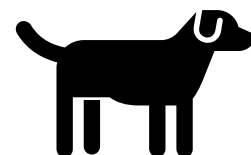
- Shivering
- Loss of consciousness
- Bright red, cold skin
- Slow, shallow breathing

Signs of Frostbite

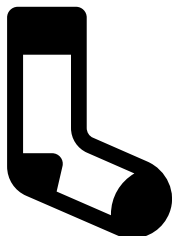
- Numbness
- Red, white, bluish-white skin
- Clumsiness due to joint stiffness

Preparing For Extreme Cold

- Wear extra layers of clothing
- Be prepared for power outages
- Do NOT use a generator indoors or partially enclosed spaces
- Bring your pets inside – obtain extra food and water



Surviving Outside in Extreme Cold



- Stay as dry as possible – avoid wet clothes
- Keep your feet warm with DRY socks and boots
- Keep moving but avoid sweating
- Add insulating items in between layers
 - Newspaper, foam, blankets, plastic bags

For more information on cold weather visit:

<https://emergency.oregonstate.edu/emergency-management/preparedness-topics>

<https://haz.guide/73>

<https://www.ready.gov/cold-weather>



CLIMA FRÍO

- El clima frío afecta a millones de personas cada año en los Estados Unidos
- Las personas expuestas al frío extremo tienen más probabilidad de tener una congelación o hipotermia



Señales de hipotermia

- Escalofríos
- Pérdida de la consciencia
- Piel roja brillante y fría
- Respiración lenta y superficial

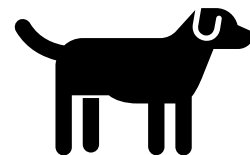
Señales de congelación

- Entumecimiento
- Piel roja, blanca, azulada
- Torpeza debido a la rigidez de las articulaciones



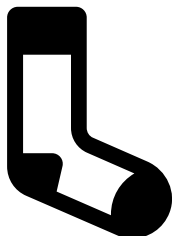
Cómo prepararse para el frío extremo

- Use más capas de ropa
- Prepárese para los cortes de energía
- NO use un generador en interiores ni en espacios parcialmente cerrados
- Lleve a sus mascotas al interior – obtenga más comida y agua



Cómo sobrevivir al aire libre con frío extremo

- Manténgase lo más seco posible – evite la ropa mojada
- Mantenga los pies calientes con calcetines y botas SECOS
- Manténgase en movimiento, pero evite sudar
- Agregue artículos aislantes entre las capas
- Periódico, espuma, mantas, bolsas de plástico



Para obtener más información del clima frío, visite:

<https://emergency.oregonstate.edu/emergency-management/preparedness-topics>

<https://haz.guide/73>

<https://www.ready.gov/cold-weather>