



# 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

- Dress in layers
- 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-preparedness/preparedness-topics/cold-weather-illness>

<https://haz.guide/40>

<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

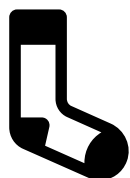
- Escalofríos
- Pérdida de la consciencia
- Piel roja brillante y fría
- Respiración lenta y superficial

### 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-preparedness/preparedness-topics/cold-weather-illness>

<https://haz.guide/40>

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