



Manténgase abrigado y evite enfermedades afectadas por el frío

Distintos factores climáticos como el frío y la lluvia pueden afectar a cualquiera, incluso a personas saludables y activas. Cuando la temperatura está por debajo del punto de congelación (32 °F o 0 °C), el cuerpo pierde calor rápidamente, lo que puede provocar hipotermia o congelación.

¡Algunos pasos simples pueden ayudarle a mantenerse seguro y cálido durante todo el invierno!

Vístase en capas

- Abríguese con 2 o 3 capas holgadas, y luego póngase algo resistente al viento y al agua. No olvide un gorro, una bufanda o mascarilla, mitones o guantes y botas térmicas.

Manténgase seco

- La ropa mojada por la nieve, la lluvia o el sudor puede enfriarle más rápido. Póngase ropa seca lo antes posible.

Limite su tiempo al aire libre

- Cuando bajen las temperaturas, intente quedarse dentro de la casa tanto como pueda. Si necesita salir, que sea breve y haga pausas yendo adentro para calentarse.

Beba algo caliente

- Manténgase hidratado con bebidas calientes sin alcohol. Evite el alcohol y la cafeína ya que aceleran la pérdida de calor corporal.

Tómelo con calma

- Palar nieve o tratar de caminar por cúmulos de nieve puede esforzar bastante el corazón. Descanse y no se esfuerce demasiado.



Cuidado adicional para bebés y niños pequeños

Tiempo al aire libre

- Evite salir cuando la temperatura o el factor viento-frío sean menores de 15 °F o -9 °C. Vista a los niños con una capa adicional de ropa de la que usted se pondría y acorte el tiempo de los juegos al aire libre.

Cochecitos

- Utilice un protector contra el clima o una manta para bloquear el viento, la lluvia y la nieve.

A la hora de dormir

- Mantenga las habitaciones a una temperatura agradable y las cunas sin mantas ni almohadas sueltas. Vista a su niño con pijamas de una pieza o con sacos de dormir.

Asientos de bebés para vehículos

- Quítele los abrigos o trajes de nieve abultados antes de abrocharle el cinturón a su niño. Ese tipo de ropa puede impedir que las correas se ajusten de forma segura.

Manténgase abrigado, manténgase seguro

- Llame y procure a sus familiares, amigos y vecinos, especialmente a los adultos mayores o a cualquier persona que pueda necesitar ayuda adicional para mantenerse abrigada.

Para obtener más consejos y recursos locales,
visite onondaga.gov/health/cold



CÓMO VESTIRSE PARA EL FRÍO

Frío moderado



Frío severo



Frío extremo

