



Personal Protection During Freezing Temperatures

Low temperatures can bring the possibility of water line breaks and power outages due to high electrical demand. The following tips will help you stay safe:

- If heat is out, go to a neighbor or family member's home if possible.
- Do not use generators, grills, camp stoves or other gasoline or charcoal-burning devices inside the home, basement or garage or near a window. These devices create carbon monoxide gas, which is poisonous.
- Check heating units and carbon monoxide detectors. Poorly operating or damaged heating units can release carbon monoxide gas.
- Don't leave children, elderly or pets alone in vehicles. Temperatures in vehicles can drop rapidly.
- Pets can be greatly affected by the cold and should not be exposed long.
- Wear appropriate clothing that will be adequately insulating from the cold when outdoors. The National Weather Service advises wearing a hat and gloves if outdoors during a wind chill advisory.
- Be aware of the amount and intensity of physical activity, both indoors and out. Avoid overexertion. Cold weather puts additional strain on the body, especially the heart.
- Keep in mind that older adults, people in fragile health and small children are affected more by the cold than the average adult.
- Check on loved ones and neighbors, preferably by telephone.



Protección de las personas durante temperaturas de congelación

Las temperaturas bajas pueden causar roturas de las tuberías de agua y cortes de luz debido a la subida en la demanda de electricidad. Le ofrecemos las siguientes sugerencias para su seguridad:

- Si se queda sin calefacción, vaya a casa de un vecino o familiar siempre que sea posible.
- No utilice generadores, parrillas, estufas de campaña ni otros aparatos que funcionen con gasolina o carbón dentro de la casa o el sótano ni cerca de una ventana, ya que estos aparatos producen monóxido de carbono que es un gas tóxico.
- Revise las calefacciones y los detectores de monóxido de carbono. Una calefacción que no funcione bien o tenga algún desperfecto puede producir este gas.
- No deje solos dentro de un vehículo a niños, ancianos ni animales, ya que las temperaturas pueden bajar rápidamente.
- Los animales de compañía pueden verse muy afectados por el frío, por lo que no se les debe exponer a este tipo de temperaturas durante largo tiempo.
- Póngase ropa apropiada que le proteja del frío cuando salga de casa. El Servicio Nacional de Climatología aconseja ponerse gorro y guantes cuando existan avisos de vientos fríos.
- Sea consciente de la cantidad y la intensidad de la actividad física, tanto en interiores como en exteriores. No se esfuerce en exceso. Cuando hace frío, el cuerpo, especialmente el corazón, tiene que hacer un mayor esfuerzo.
- Hay que recordar que los ancianos, las personas de salud frágil y los niños pequeños se ven más afectados por el frío que el resto de las personas.
- Compruebe, preferiblemente por teléfono, que sus seres queridos y sus vecinos se encuentren bien.