

DURANTE LA OLA DE FRÍO, NEVADAS Y HIELOS



Durante la ola de frío, nevadas y hielos: **mantente informado de la situación meteorológica.**

En casa

- Utiliza el teléfono para las llamadas imprescindibles.
- Los niños deben estar alejados de estufas y braseros.
- Ten cuidado con las estufas de carbón, eléctricas y de gas, procurando que no estén próximas a visillos y cortinas.
- Toma precauciones para evitar el envenenamiento producido por el uso de braseros o estufas de leña, carbón o gas en lugares cerrados sin renovación de aire. Ten a mano un extintor ante la posibilidad de incendio.
- Desconecta todos los aparatos eléctricos que no sean necesarios. Ten a mano velas, linternas y pilas.
- Mantén un grifo ligeramente abierto en casa si es necesario, a fin de evitar la rotura por congelación de las tuberías.
- Cuida el aislamiento de la casa, evita las corrientes.
- Las personas más sensibles son los recién nacidos y lactantes, las personas mayores y personas con ciertas enfermedades crónicas o en tratamiento. Estas personas deben evitar exponerse al exterior.

DURANTE LA OLA DE FRÍO, NEVADAS Y HIELOS



Durante la ola de frío, nevadas y hielos: **mantente informado de la situación meteorológica.**

En el exterior

- Si pasas mucho tiempo en el exterior, es mejor llevar varias prendas ligeras y cálidas superpuestas que una sola prenda de tejido grueso. Evita prendas ajustadas para que el aire circule entre la piel y la ropa actuando como aislante.
- Las manoplas proporcionan más calor que los guantes.
- El exceso de sudoración incrementa la pérdida de calor.
- Si tienes calor quítate alguna prenda.
- El peligro máximo se produce cuando hay ventisca. Evita las salidas o desplazamientos en estos casos.
- Evita la entrada de aire extremadamente frío en los pulmones. Protégete rostro y cabeza.