

MANTENTE ABRIGADO ESTE INVIERNO



VÍSTETE POR CAPAS

Usa gorros y guantes abrigados, prendas exteriores impermeables y a prueba de viento, y botas impermeables.



CUBRE LA PIEL EXPUESTA

Cubre toda la piel posible para evitar la congelación.



MANTENTE SECO

Cámbiate de ropa inmediatamente si te mojas para prevenir la hipotermia.



PLANIFICA CON ANTICIPACIÓN

Consulta el pronóstico del tiempo. Limita las actividades al aire libre o reprogramalas si se pronostica mal clima.



ENTRA EN CALOR

Tómate descansos regulares en lugares calefaccionados.



REVISA CÓMO ESTÁN LOS DEMÁS

Comprueba cómo están tus familiares, amigos y vecinos, especialmente los adultos mayores que viven solos, para asegurarte de que se mantengan abrigados.



ACTÚA CON SEGURIDAD CUANDO ESTÉS ACTIVO

Usa botas cómodas con tacón ancho y bajo, y ropa de colores brillantes cuando haya nieve.



PRESTA ATENCIÓN

Si ves a alguien que necesita ayuda debido al frío extremo, llama al 311. En caso de emergencia, marca el 911.

