

SEGURIDAD

en Climas Fríos

MANTENTE SECO

Ponte bajo cubierta durante la lluvia o la nieve. Utiliza una capa exterior impermeable (abrigo, gorro/ capucha, botas, guantes).

MANTENTE CALIENTE

Pasa tiempo en el interior. Cuando estés al aire libre, vístete con capas ligeras pero cálidas y cúbrete la piel expuesta.

NO TE EXCEDAS

Limita las actividades extenuante al aire libre. El frío aumenta la tensión sobre el corazón y la sudoración puede aumentar la pérdida de calor.

MANTENTE INFORMADO

Ir a

[HTTPS://SNOCO.ORG/HEATING](https://snoco.org/heating)

para obtener una lista de refugios para climas fríos y más consejos de seguridad.



10-2023 SAC

SEGURIDAD

en Climas Fríos

MANTENTE SECO

Ponte bajo cubierta durante la lluvia o la nieve. Utiliza una capa exterior impermeable (abrigo, gorro/ capucha, botas, guantes).

MANTENTE CALIENTE

Pasa tiempo en el interior. Cuando estés al aire libre, vístete con capas ligeras pero cálidas y cúbrete la piel expuesta.

NO TE EXCEDAS

Limita las actividades extenuante al aire libre. El frío aumenta la tensión sobre el corazón y la sudoración puede aumentar la pérdida de calor.

MANTENTE INFORMADO

Ir a

[HTTPS://SNOCO.ORG/HEATING](https://snoco.org/heating)

para obtener una lista de refugios para climas fríos y más consejos de seguridad.



10-2023 SAC

SEGURIDAD

en Climas Fríos

MANTENTE SECO

Ponte bajo cubierta durante la lluvia o la nieve. Utiliza una capa exterior impermeable (abrigo, gorro/ capucha, botas, guantes).

MANTENTE CALIENTE

Pasa tiempo en el interior. Cuando estés al aire libre, vístete con capas ligeras pero cálidas y cúbrete la piel expuesta.

NO TE EXCEDAS

Limita las actividades extenuante al aire libre. El frío aumenta la tensión sobre el corazón y la sudoración puede aumentar la pérdida de calor.

MANTENTE INFORMADO

Ir a

[HTTPS://SNOCO.ORG/HEATING](https://snoco.org/heating)

para obtener una lista de refugios para climas fríos y más consejos de seguridad.



10-2023 SAC

CORTES DE *Energía*

CALIENTA ESPACIOS DE FORMA SEGURA

Nunca utilises hornos o estufas de gas, parrilla de barbacoas, calentadores portátiles o de propano para calentar interiores. Ten detectores de monóxido de carbono que funcionen.

ILUMINA DE FORMA SEGURA

Utiliza linternas o barras luminosas. Nunca dejes una vela encendida mientras duermes o en un área desatendida.

MANTENGA LA COMIDA FRÍA

No abras tu refrigerador o congelador más de lo necesario. Deseche los alimentos perecederos si la interrupción dura más de un par de horas. En caso de duda, deséchelo para prevenir enfermedades.

MANTENTE INFORMADO

Ir a

WWW.SNOHD.ORG/WEATHER

para obtener más consejos sobre tormentas y cortes de energía.

10-2023 SAC

CORTES DE *Energía*

CALIENTA ESPACIOS DE FORMA SEGURA

Nunca utilises hornos o estufas de gas, parrilla de barbacoas, calentadores portátiles o de propano para calentar interiores. Ten detectores de monóxido de carbono que funcionen.

ILUMINA DE FORMA SEGURA

Utiliza linternas o barras luminosas. Nunca dejes una vela encendida mientras duermes o en un área desatendida.

MANTENGA LA COMIDA FRÍA

No abras tu refrigerador o congelador más de lo necesario. Deseche los alimentos perecederos si la interrupción dura más de un par de horas. En caso de duda, deséchelo para prevenir enfermedades.

MANTENTE INFORMADO

Ir a

WWW.SNOHD.ORG/WEATHER

para obtener más consejos sobre tormentas y cortes de energía.

10-2023 SAC

CORTES DE *Energía*

CALIENTA ESPACIOS DE FORMA SEGURA

Nunca utilises hornos o estufas de gas, parrilla de barbacoas, calentadores portátiles o de propano para calentar interiores. Ten detectores de monóxido de carbono que funcionen.

ILUMINA DE FORMA SEGURA

Utiliza linternas o barras luminosas. Nunca dejes una vela encendida mientras duermes o en un área desatendida.

MANTENGA LA COMIDA FRÍA

No abras tu refrigerador o congelador más de lo necesario. Deseche los alimentos perecederos si la interrupción dura más de un par de horas. En caso de duda, deséchelo para prevenir enfermedades.

MANTENTE INFORMADO

Ir a

WWW.SNOHD.ORG/WEATHER

para obtener más consejos sobre tormentas y cortes de energía.

10-2023 SAC