



COLD ADVISORY

Follow these simple measures to protect yourself during cold weather conditions:

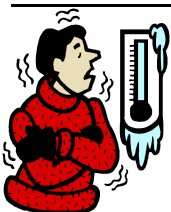
- ❖ Maintain a heated environment inside your home of at least 68 degrees during the day and evening; 63 degrees at night.
- ❖ Be aware that space heaters can be a fire risk. Choose heaters with an automatic shut-off switch and non-glowing elements. Follow directions for safe use.
- ❖ Do **NOT** use an oven or outdoor heating device to heat your home, as these devices produce deadly carbon monoxide.
- ❖ When exposed to cold weather outside, wear layers of warm, dry clothing, including a head covering and gloves. Remove any wet clothing promptly.
- ❖ Drink warm fluids such as cider, hot chocolate or soup. Avoid caffeinated or alcoholic beverages, which cause your body to lose heat more rapidly.
- ❖ Maintain good nutrition and get plenty of rest.
- ❖ Check with your doctor when using prescription drugs. Some medications may lower tolerance to levels of cold.
- ❖ Keep animals safe by moving them indoors or provide adequate shelter to keep them warm. Make sure they have access to unfrozen water.
- ❖ Travel with caution and check road conditions before departing.
- ❖ Check on family members or neighbors who are elderly or have special needs. If you live alone, keep in contact with friends and family.
- ❖ If you are 65 or older, are disabled, or have a chronic illness, talk to you doctor about getting a flu shot every year.
- ❖ If you do not have heat, go to a friend or family member’s home, warming center or local shelter.

Common symptoms of cold related health problems include:

- Still muscles
 - Puffy face
 - Mental confusion
 - Slowed breathing
 - Poor physical condition
 - Numbness
 - Dizziness
 - Shivering
 - Waxy or discolored skin
-

**IF YOU NEED EMERGENCY MEDICAL ATTENTION,
CALL YOUR PHYSICIAN OR 9-1-1 IMMEDIATELY.**

For more information on cold weather preparedness log onto www.sicphs.org





ALERTA SOBRE TEMPERATURAS FRÍAS



Siga las siguientes medidas simples para protegerse durante condiciones de temperaturas frías:

- ❖ Mantenga un medio ambiente caliente dentro de su casa a una temperatura de cuando menos 68 grados durante el día y por la tarde y 63 grados durante la noche.
- ❖ Esté consciente que los calentadores eléctricos de espacio pueden ser un peligro de incendio. Escoja calentadores con un botón para apagar automáticamente y elementos que no brillen. Siga las instrucciones de cómo usarlos con seguridad.
- ❖ **NO** use un horno o algún aparato de calefacción externa para calentar su casa ya que estos aparatos producen carbono monóxido mortal.
- ❖ Al ser expuesto a temperaturas frías afuera, use capas de ropa que caliente y seca, protección para la cabeza y guantes para las manos. Quítese cualquier ropa mojada inmediatamente.
- ❖ Tome líquidos cálidos tal como cidra, chocolate o sopa. Evite bebidas con cafeína o alcohol, que causan que su cuerpo pierda el calor más rápidamente.
- ❖ Mantenga una buena nutrición y descanse lo suficiente.
- ❖ Consulte con su doctor cuando use medicinas prescritas. Algunos medicamentos pueden disminuir la tolerancia de niveles del frío.
- ❖ Mantenga a los animales seguros al moverlos adentro o proporcione un albergue adecuado para mantenerlos calientes. Asegúrese de que tengan acceso a agua no congelada.
- ❖ Viaje con precaución y revise las condiciones de los caminos antes de salir.
- ❖ Revise a familiares o vecinos de la tercera edad o con necesidades especiales. Si vive solo, manténgase en contacto con amigos y familiares.
- ❖ Si tiene 65 años o más, está incapacitado, o tiene una enfermedad crónica, consulte con su doctor para obtener la vacuna contra la gripe cada año.
- ❖ Si no tiene calefacción, vaya a casa de un amigo o familiar, o algún centro de calentamiento o albergue local.

Síntomas comunes relacionados con problemas de enfermedades durante temperaturas frías incluye:

- | | | |
|------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| • Músculos adormecidos | • Cara hinchada | • Confusión mental |
| • Respiración despacia | • Pobre condición física | • Entumecimiento |
| • Mareos | • Temblores | • Piel descolorida o pálida |

**SI NECESITA ATENCIÓN MÉDICA DE EMERGENCIA,
LLAME A SU DOCTOR O AL 9-1-1 INMEDIATAMENTE.**

Para más información sobre la preparación vea la página de Internet bajo www.sjcphs.org

