

Durante cualquier emergencia por mal tiempo, mantenga un radio encendido para obtener información, actualizaciones y alertas de viaje. Los sitios Web también pueden proporcionar información útil.

Tormenta, viento:

1. Si está afuera, detenga todas las actividades y busque refugio. Si es posible, evite el reunirse o buscar refugio en auditorios u otras estructuras con techo abierto.
2. Si es posible, colóquese en habitaciones sin ventanas / pasillos situados en el centro de un edificio. Aléjese de las ventanas.
3. Cierre puertas, ventanas y persianas.
4. Si el clima se vuelve severo, métase debajo de una mesa / escritorio, cierre los ojos, cierre las manos detrás del cuello y cubra las orejas y la cabeza con los antebrazos.
5. Si hay líneas eléctricas caídas o dañadas o tuberías de gas rotas, asegure el área y mantenga a otras personas a distancia. Llame al 911, notifique al administrador del sitio y contacte a la agencia apropiada [Southern California Edison (800) 611-1911 o Southern California Gas (800) 427-2200].
6. Este al tanto de los desechos peligrosos y alimentos y agua contaminados.
7. Espere por o llame para solicitar ayuda.

Frío extremo:

1. Vístase con varias capas de ropa holgada caliente. Elimine capas adicionales cuando se sienta demasiado caliente.
2. Quédese en casa y manténgase seco. Conserve el calor.
3. Cierre las habitaciones que no se estén usando, cubra las ventanas con mantas, cubra las grietas debajo de las puertas con trapos o toallas.
4. Permanezca despierto, pero evite la fatiga, y cuándo se siente, mantenga en movimiento los brazos y las piernas para mejorar la circulación.
5. Tenga cuidado con los peligros potenciales de los calentadores, velas, etc. Nunca use una parrilla de carbón o combustibles en el interior.
6. **Síntomas de hipotermia:** escalofríos / fatiga, confusión, manos torpes, pérdida de memoria o dificultad para hablar, somnolencia, piel de color roja brillante/piel fría, pérdida de conciencia. Si los síntomas están presentes, tome la temperatura de la persona y comience a calentar a la persona: Ofrezca bebidas calientes, quite la ropa mojada, primero caliente el centro del cuerpo, use el contacto de piel a piel, envuelva el cuerpo con mantas, incluyendo la cabeza y cuello. Administre respiración cardiopulmonar si la persona no está respirando. LA TEMPERATURA CORPORAL DE 95 GRADOS O MENOS ES UNA EMERGENCIA DE VIDA Y MUERTE. LLAME AL 911

Calor extremo:

1. Use ropa de colores claros y aproveche la sombra y el aire acondicionado cuando sea posible.
2. Limite las actividades al aire libre y beba mucha agua u otras bebidas sin alcohol y sin cafeína.
3. NO deje a las personas o los animales domésticos en vehículos con las ventanas cerradas o parcialmente abiertas.
4. Puesto que el calor aumenta el peligro de incendios, tenga cuidado con posibles fuentes de

ignición.

5. Este consciente de los síntomas de emergencias por el calor:

- **Síntomas de calambres de calor:** calambres musculares.
Lleve a la persona en una posición cómoda en un lugar más fresco. Estire ligeramente el músculo afectado. Dé medio vaso de bebida líquida sin alcohol, sin cafeína cada 15 minutos - beber lentamente.
- **Síntomas de agotamiento por calor:** Piel fría, húmeda, pálida o sonrojada, sudoración profusa, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, mareos o cansancio. La temperatura del cuerpo será casi normal.
Lleve a la persona en una posición cómoda en un lugar más fresco. Elimine o afloje la ropa y ponga paños fríos y húmedos (toallas o sábanas) a todo el cuerpo. Si la persona está consciente, déle medio vaso de líquido sin alcohol, sin cafeína cada 15 minutos - beber lentamente. Tenga cuidado con los cambios en la condición.
- **Los síntomas de insolación de calor:** piel caliente, roja, cambios de conciencia, pulso rápido y débil y respiración rápida y superficial. La temperatura corporal puede ser muy alta. La piel puede estar seca o húmeda. **IA INSOLACIÓN ES UNA EMERGENCIA DE VIDA O MUERTE- LLAME AL 911**

Mala calidad del aire o contaminación ambiental:

1. Limite o cancele las actividades al aire libre.
2. Esté preparado para dar ayuda a las personas con problemas respiratorios como el asma.

TIEMPO / CALIDAD DEL AIRE