Lista de preparación para el invierno
En casa y en la comunidad

Use esta lista de verificación para ayudarle a usted y a las personas de su comunidad a estar seguros y sanos en clima frío y húmedo.

Estas medidas se aplican especialmente a adultos mayores, niños pequeños, personas con afecciones cardíacas o renales, personas que no tienen vivienda o cuya vivienda es deficiente o precaria, y a quienes trabajan al aire libre.

Prepárese para emergencias

- ☐ Planee que alguien le contacte regularmente para verificar cómo está durante condiciones climáticas extremas.
- ☐ Prepare un kit de emergencia. Asegúrese de incluir medicamentos adicionales. Puede pedir un suministro de emergencia en una farmacia.
- ☐ Prepare un plan para que sus equipos médicos continúen funcionando durante los apagones, como el oxígeno casero, las máquinas CPAP, los respiradores o los nebulizadores.
- ☐ Prepare un plan para cuando haya inundaciones o tormentas fuertes.
- ☐ Haga una lista de lo que necesita en caso de que tenga que evacuar. No olvide incluir estos artículos esenciales:
  - Su identificación con foto
  - Su tarjeta de servicios de B.C. (BC Services Card)
  - Su tarjeta de seguro médico de cobertura amplia
  - Sus medicamentos, incluyendo el reemplazo o suministro seguro de opioides

Escanee para obtener las guías de preparación e información adicional de Prepared BC

Cuídese y cuide a los demás en condiciones resbaladizas

- ☐ Use zapatos o botas con suela antideslizante. Si hay hielo, considere la opción de ponerle crampones a sus zapatos.
- ☐ Ayude a los demás a quitar las hojas y nieve de sus aceras y drenajes, o pida ayuda con estas tareas si usted lo necesita.
- ☐ Evite lesiones al barrer hojas con rastrillo o palear nieve, sobre todo si padece alguna afección cardíaca.
  - Tome descansos con frecuencia.
  - Rastrille o palee muchas cargas ligeras en lugar de pocas cargas pesadas.
  - Beba agua con frecuencia.
  - Ponga atención a su cuerpo para detectar signos de estrés
  - **Llame al 9-1-1** si cree que está sufriendo un ataque al corazón.
- ☐ Averigüe si su comunidad ofrece algún programa de limpieza de nieve. Si no es así, considere la posibilidad de crear uno en su vecindario, o pida ayuda o contrate a alguien para que quite la nieve por usted.
- ☐ Haga ejercicio para mejorar su fuerza y equilibrio como forma de prevenir caídas. Si tiene 65 años o más, pruebe nuestras clases de ejercicio Get Up & Go!
- ☐ Haga conexiones con otras personas de su comunidad a través de nuestros servicios para adultos mayores “Seniors Community Connector”. Encuentre apoyo para adultos mayores y cuidadores, incluyendo oportunidades de actividades sociales, programas de ejercicio, entrega de comidas y otras ayudas y recursos.

Escanee para saber más sobre los servicios de Seniors Community Connector

Escanee para saber más sobre cómo prevenir caídas y nuestras clínicas de prevención de caídas

Escanee para saber más sobre los temas compartidos en este recurso o visite fraserhealth.ca/winter-readiness

Catalogue #268361 (November 2023) Winter Readiness Checklist - Spanish

fraserhealth

Lista de preparación para el invierno
En casa y en la comunidad

Mantenga su hogar saludable

- ☐ Trate de mantener caliente su casa. Los hogares fríos están asociados con una mala salud. Si los gastos de calefacción son demasiado altos, averigüe si su ciudad o población tiene un banco de alquiler (*rent bank*) que pueda ofrecerle apoyo financiero. También podría haber apoyo económico a través del fondo de crisis de BC Hydro (BC Hydro Crisis Fund).
- ☐ Revise los consejos que ofrece BC Hydro para calentar su hogar en invierno.
- ☐ Averigüe si tiene derecho a descuentos o programas de subsidios del gobierno. Consulte Better Homes BC (betterhomesbc.ca).
  - Programa CleanBC Income Qualified
  - Programas de reembolsos CleanBC Better Homes y Home Renovation Rebate
- ☐ Verifique que los árboles que rodean su casa estén sanos. A medida que el clima se vuelve más frío, usted o su casero deben pedir a un arborista profesional o a su gobierno local que evalúe la salud de sus árboles para verificar que no se vayan a caer durante las tormentas.
- ☐ Instale una alarma de monóxido de carbono (CO) en su casa. Cambie las baterías cada 6 meses.
- ☐ Aprenda a ahorrar energía en su hogar. Asista a un taller de ahorro de energía de Empower Me. Hay sesiones disponibles en muchos idiomas. (empowerme.ca)

Escanee para revisar los consejos para calentar su hogar en invierno de BC Hydro

¿Lo sabía?
El gas monóxido de carbono (CO) puede matar. No se ve, no tiene olor ni sabor. No hay forma de saber que está ahí.

El monóxido de carbono puede acumularse en interiores y llegar a niveles peligrosos, especialmente en invierno. Puede quedar atrapado en algún espacio si se acumula nieve o hielo en las rejillas de ventilación. Se produce al usar aparatos como estufas para acampar, parrillas (barbacoas) o calefactores de gas adentro de la casa durante los apagones.

Conozca los signos de intoxicación por CO

Dolor de cabeza

Mareos

Náuseas, vómito

Confusión

Visión borrosa

Debilidad

Dificultad para respirar

Desmayos

Escanee para obtener más información de Fraser Health sobre calidad del aire

Icons created by Leremy – Flaticon.com

Alertas meteorológicas

- ☐ Descargue la aplicación *WeatherCAN* para recibir alertas meteorológicas en su zona.
- ☐ Descargue la aplicación *Avalanche* para obtener pronósticos y avisos de avalanchas.
- ☐ Visite EmergencyInfoBC o siga este recurso en X/Twitter (@EmergencyInfoBC) para enterarse de las órdenes y alertas de evacuación, así como de otras emergencias.

Seguridad contra el frío

- ☐ Revise el informe meteorológico. Trate de permanecer en interiores durante el clima frío o húmedo. Abríguese con capas calientes si sale al exterior.
- ☐ Aprenda qué es la sensación térmica y cómo puede empeorar los efectos del frío.
- ☐ Aprenda sobre la hipotermia y la congelación y cómo prevenirlas. La hipotermia y la congelación pueden producirse a temperaturas de alrededor de cero grados.

Escanee para saber más sobre los temas compartidos en este recurso o visite fraserhealth.ca/winter-readiness

Catalogue #268361 (November 2023) Winter Readiness Checklist - Spanish

fraserhealth