Condado de Tulare **Agencia de Salud y Servicios Humanos**

ALERTA DE HELADA

Siga las siguientes medidas para protegerse durante esta temporada de helada:

- Mantenga su hogar a una temperatura cálida de al menos 68 grados Farenheit durante el día y 63 grados Farenheit por la noche.
- Si se expone al frío de la intemperie abríguese con varias capas de ropa seca, cubra su cabeza y use guantes para el frío. Si llegara a mojarse su ropa remuévala lo antes posible.
- Tome bebidas calientes sin alcohol como chocolate caliente y sopas.
- Mantenga una buena nutrición y descanse plenamente.
- Algunas medicinas tienen menos tolerancia a los altos niveles de frío. Hable con su doctor si utiliza medicinas.
- Si vive sólo o sola, manténgase en contacto con su familia y amigos.
- **NO** utilice el horno de la estufa para calentar su hogar.
- Siga las instrucciones para utilizar los calentadores de casa y sepa que pueden ser un riesgo de incendios si se utilizan incorrectamente.
- Si tiene 65 años o más, está incapacitado o sufre de alguna enfermedad crónica, hable con su doctor para obtener la vacuna contra la gripe cada año.
- Si no tiene calentador en su hogar pida resguardo con familiares amigos o vaya a un refugio local.

Síntomas comúnes de problemas de salud relacionados con las temperaturas heladas:

- Músculos tensos o paralizados
- Hinchazón de la cara
- Confusión mental
- Respiración lenta
- Mala condición física
- Entumecimiento

SI NECESITA ATENCIÓN MÉDICA DE EMERGENCIA LLAME A SU DOCTOR O MARQUE EL 911 INMEDIATAMENTE.