



Las tormentas invernales pueden variar desde un nevado moderado a lo largo de varias horas a una ventisca que dura varios días. Una nevada pesada puede inmovilizar a una ciudad requiriendo que los hogares estén por su cuenta por un periodo de tiempo y todos deben estar preparados para el impacto que una tormenta invernal puede tener en una comunidad.

Las tormentas invernales a veces son llamadas como “asesino engañoso” porque la mayoría de las lesiones, enfermedades y muertes suceden después de que la tormenta ha pasado o solo son causadas indirectamente por el clima.

Los peligros de las tormentas invernales incluyen:

- Congelación o hipotermia causada por una exposición prolongada al frío
- Accidentes de tráfico debido a baja visibilidad o condiciones de caminos con hielo
- Ataques al corazón debido al sobreesfuerzo por quitar nieve
- Envenenamiento por monóxido de carbono de generadores portátiles
- Resbalamiento y caídas en caminos con hielo



0002033

Si una tormenta invernal se está desarrollando en un área cerca de usted, es importante entender las **alertas meteorológicas** que son emitidas por el Servicio Nacional de Meteorología (NWS).



Aviso de Tormenta Invernal (Winter Weather Advisory) – Cuando las condiciones de conducción comienzan a dificultarse debido a la nieve, hielo y aguanieve.



Vigilancia de Tormenta Invernal (Winter Storm Watch) – Aguanieve pesada o nieve o incluso tormentas de hielo pueden ser posibles. Todos en el área deben permanecer alertas y estar preparados.



Advertencia de Tormenta Invernal (Winter Storm Warning) – Se espera un evento mayor de clima invernal. Todos deben buscar refugio y mantenerse alejados de los caminos hasta que pase la tormenta.

Durante clima frío extremo o tormentas invernales, mantenerse calientes y seguros puede ser un reto. Las tormentas invernales pueden traer temperaturas frías, fallas eléctricas, pérdida de servicios de comunicación y caminos con hielo.

Ponga atención al desarrollo de condiciones climáticas, prepárese para el clima frío de invierno, asegure que su auto esté listo para viajar en invierno y prepare su hogar en contra de temperaturas frías.

- Desarrolle un plan de comunicación de emergencias en caso que miembros de la familia se encuentren separados durante una tormenta invernal.
- Acomode los suministros antes de tiempo que puedan ser benéficos a tener a la mano durante una tormenta invernal. Es importante planear por adelantado en caso de que falle la electricidad. Incluya suministros como:
 - Linterna, radio operado con baterías y baterías extras
 - Kit de primeros auxilios con suministros de medicinas de prescripción por una semana
 - Suficiente comida no perecedera y agua para durar tres días o más con un abridor de latas manual
 - Cobijas y bolsas para dormir extras
- Tenga equipo seguro de calefacción de emergencia disponible como una chimenea con amplio suministro de madera o un pequeño horno de madera, carbón o combustible que esté bien ventilado.
- Aíslle la tubería de agua y permita que los grifos goteen durante clima inusualmente frío para prevenir que las tuberías se revienten.
- Instale detectores de monóxido de carbono operados con baterías y mantenga extintores contra incendios a la mano.
- Prepare su vehículo para el invierno y tenga un tanque de gas lleno. No olvide preparar un kit de suministro de emergencia para su carro también.



0002034

Durante una tormenta invernal, especialmente si tiene que salir por cualquier razón, es importante vestirse de manera cálida en ropa suelta, ligera y en capas.

- Los artículos exteriores deben ser repelentes al agua.
- Los mitones son más cálidos que los guantes porque los dedos generan calor cuando se tocan entre ellos.
- Mantenga seco y retire la ropa mojada para prevenir una pérdida de calor corporal.
- Proteja sus pulmones del aire extremadamente frío al cubrir su boca cuando este en exteriores.

Conducir es muy peligroso durante e inmediatamente después de una tormenta invernal.

- Planee quedarse fuera de los caminos hasta que el clima mejore y los caminos sean seguros.
- Si conducir es necesario, asegure tener suministros de emergencia como comida, agua, ropa cálida y un tanque lleno de gasolina.
- Si es posible, viaje durante el día y no viaje solo.



0002035



0002036

Las personas mueren cada año por ataques al corazón que suceden cuando están paleando nieve debido a que el clima frío puede agregar estrés al corazón.

- Tenga precaución y tome descansos frecuentes al palear nieve.
- Levante cargas más ligeras al palear nieve o trate de empujar la nieve en vez de levantarla.



Ya que los hogares requieren calefacción extra durante tormentas invernales, es importante seguir estas precauciones de seguridad para mantener a su familia y hogar seguro de un incendio invernal.

- Mantenga cualquier cosa que pueda quemarse, incluyendo personas, al menos a 3 pies de distancia del equipo de calefacción, como la caldera, chimenea, horno de madera o calefactor portátil. Nunca use su horno para calentar su hogar.
- Este preparado en caso de que falle la electricidad. Tenga linternas y otra iluminación de baterías fácilmente accesible junto con baterías extras. Nunca use velas.
- Asegure que la chimenea tiene una pantalla resistente para detener chispas de volar al cuarto. Las cenizas de la chimenea deben enfriarse antes de ponerlas en un contenedor metálico y el contenedor debe ser mantenido a una distancia segura de su hogar.

Si planea usar calefactores portátiles, tenga mucho cuidado y recuerde estos consejos.

- Siempre coloque el calefactor en una superficie sólida y plana que este alejada del tráfico a pie.
- Conecte el calentador directamente al enchufe de la pared. Nunca use un cable de extensión que puede causar un riesgo de tropiezo.
- Asegure que el calefactor que esté usando tenga un termostato, protección por sobrecalentamiento y un sistema de auto apagado que funcione en caso de que se volteé.
- Apague los calefactores portátiles cuando deje el cuarto y cuando vaya a dormir.



0002037

Las tormentas invernales pueden causar apagones que pueden durar varios minutos, algunas horas o incluso varios días. Muchas personas tienen generadores portátiles disponibles a usar para asegurar que se mantienen seguros y cálidos en casa en caso de un apagón, pero los generadores portátiles también tienen sus propios riesgos únicos.

- Los riesgos principales a evitar al usar un generador son envenenamiento de monóxido de carbono (CO) por escape del motor toxicos, choque eléctrico o electrocución e incendio.
 - Los generadores deben ser usados en áreas exteriores bien ventiladas con el sistema de escape del generador a al menos 5 pies de todas las puertas, ventanas y aberturas de ventilación a la casa.
 - Nunca use un generador en un garaje adjunto, incluso con la puerta abierta.
 - Apague los generadores y deje que se enfrién antes de volver a poner combustible. Nunca ponga combustible mientras el generador está caliente. La gasolina derramada en partes calientes del motor puede encenderse.
 - Almacene el combustible para el generador en un bote de seguridad probado que esté bien etiquetado. Use el tipo de combustible recomendado en las instrucciones o en la etiqueta del generador.
 - Para evitar electrocución, mantenga el generador seco y no use en lluvia o condiciones mojadas. Opérelo en una superficie seca bajo una estructura tipo toldo, como bajo una carpa sostenida con postes. No toque el generador con manos mojadas.



! Las muertes por monóxido de carbono (CO) siempre son más altas durante los meses de invierno debido al aumento en el uso de calderas impulsadas por gas y fuentes alternativas de calefacción, cocinado y electricidad que son usadas inapropiadamente en interiores durante los apagones.

- Nunca use un generador, parrilla, estufa de campamento o dispositivo para quemar carbón en interior en cualquier área cerrada parcialmente.

COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de éste material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar éste material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de éste material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Éste material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-vendido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en ésta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Éstos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en éste entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

RECONOCIMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-vendidas para ningún propósito.

- 0002033 – 0002038 Shutterstock License for Weeklysafety.com

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita www.weeklysafety.com o envía un correo a safety@weeklysafety.com.