

Lista de control de bienestar ambiental

Aquello que lo rodea cada día en su hogar, trabajo o vecindario puede afectar su salud. Aquí hay algunos consejos para hacer que sus entornos sean más seguros:



PROTEGERSE CONTRA EL CLIMA FRÍO

El aire helado del invierno puede ser estimulante. Pero el aire frío también puede representar una amenaza para su salud, ya sea que esté adentro o afuera. Aprenda a reconocer los signos de que la temperatura de su cuerpo baja demasiado, y tome medidas para que usted y su familia se mantengan calientes y seguros durante la estación fría.

PARA PROTEGERSE DEL FRÍO:

- Vístase en capas.
- Cúbrase con mantas.
- Use una chaqueta con una capa exterior resistente al agua y a prueba de viento.
- Para mantener el calor en casa, use calcetines, pantuflas y una gorra o sombrero.
- Establezca su calefactor a 68° o más cuando haga frío afuera. Para ahorrar en las facturas de calefacción, cierre las habitaciones que no esté usando.
- Si necesita ayuda para pagar las facturas de calefacción, puede calificar para un programa de asistencia energética.