

Lista de control sobre el bienestar ambiental

Las cosas que le rodean cada día en su hogar, trabajo o vecindario pueden 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 ha bajado demasiado, y tome medidas para que usted y su familia se mantengan tibios y seguros durante la estación fría.

PROTÉJASE DEL FRÍO:

- En casa, use calcetines, pantuflas y gorro. O manténgase tapado con una manta.
- Mantenga la calefacción a por lo menos 68° F o más durante el clima frío. Si necesita ayuda para pagar sus facturas de calefacción, averigüe si cumple los requisitos para obtener ayuda del programa de asistencia energética del HHS.
- Use una chaqueta resistente al viento y al agua si va a estar bajo condiciones de frío, lluvia, viento o nieve. Vístase en capas.
- Si alguien muestra signos de hipotermia, actúe rápido. Saque a la persona del frío y colóquela en una habitación cálida. Retire la ropa mojada. Caliente a la persona gradualmente. Cúbrala con mantas calientes. Ofrézcale bebidas calientes, pero no alcohol. Evite los baños calientes o las almohadillas térmicas. Tómele la temperatura. Si está por debajo de 95°F, busque ayuda médica de inmediato.