



Seguridad ante el frío

¿Sabía que...?

Jugar al aire libre en invierno puede ser sano y divertido. Sepa cómo cuidar la seguridad de su familia al aire libre cuando hace frío.

Plan de acción

- **Para mantener a los niños abrigados y secos vístalos con:**
 - Capas (añada una capa más de la que llevaría un adulto)
 - Un gorro que cubra la cabeza y las orejas
 - Abrigo y manoplas resistentes al viento y al agua
 - 1 o 2 pares de calcetines gruesos y botas impermeables
- **Guíese por la sensación térmica**, es decir, qué tanto frío se siente en la piel, para determinar si es seguro jugar al aire libre.
 - Si la sensación térmica es de entre -26 y 0 °C (-15 y 31 °F), entre cada 20 o 30 minutos.
 - Si la sensación térmica es de menos de -26 °C (-15 °F), deben jugar adentro.
- **Conozca los signos de congelación:** sensación de ardor, entumecimiento, rostro pálido, piel gris o con ampollas. Cúbrase la piel para evitarla.
 - Si sospecha que tiene una congelación leve y la piel está intacta, entre a un espacio cerrado y ponga la piel bajo agua templada (no caliente) o una toallita.
 - Si tiene la piel pálida, gris o con ampollas, llame al 911 o vaya al servicio de urgencias.
- **Conozca los síntomas de la hipotermia**, que es un descenso peligroso de la temperatura corporal. Entre a la casa y llame al 911 si observa:

más →

- Respiración superficial, confusión y falta de coordinación
- Escalofríos (pueden cesar si la hipotermia es grave)
- Somnolencia y dificultad para hablar

Recursos

Consulte el pronóstico local y las temperaturas de sensación térmica en [weather.gov](https://www.weather.gov).

Para ver más recomendaciones, visite

- health.ny.gov y busque «Cold weather advice» (Recomendaciones para el frío).
- nyc.gov/doh y busque «Cold weather» (Clima frío).

Para obtener más información, visite nyscheck.org/rxs

