

# Anuncios de Servicio Público

Virginia Department of Emergency Management

## :30 Anuncio Público – Sobreviviendo el Invierno - Una Casa fría

Si su casa sufre un apagón durante una tormenta de invierno, manténgase caliente usando varias capas de ropa ligera y un gorro tejido. Si usted usa una fuente alternativa de calor como una chimenea, estufa de madera o calentador de kerosina, ventile apropiadamente su casa para evitar gases tóxicos. Caliente un solo cuarto y cierre los demás. Ingiera alimentos de altas calorías como ciruelas pasas, mantequilla de maní o barras de proteína para que su cuerpo produzca su propio calor.

Para más consejos de protección en el invierno, visite

[www.vaemergency.com](http://www.vaemergency.com)

###

## :30 Anuncio Público – Viajando en Invierno – Protección en el camino

Durante el invierno, manejar con las carreteras mojadas es lo más peligroso, especialmente cuando la temperatura está a 32 grados o menos. Si usted debe viajar, escuche los avisos para viajeros y considere una ruta alterna. Dígale a sus familiares o amigos la ruta que piensa seguir y cuando piensa arribar a su destino. No asuma que los caminos tratados con sal y arena son seguros – pueden existir trechos con hielo. Mantenga su tanque de gas al menos a la mitad de lleno para evitar que se congelen las líneas del motor.

Para más consejos de protección en el invierno, visite

[www.vaemergency.com](http://www.vaemergency.com)

###

### :30 Anuncio Público – Sobreviviendo en Invierno – Atrapado en un carro

Si usted está manejando y una tormenta de nieve lo fuerza a salirse de la carretera, quédese dentro de su carro y espere por ayuda. Encienda el motor por períodos cortos de tiempo. Recuerde mantener el escape libre de nieve para prevenir que los gases entren al vehículo. Mande señales con la luz interior del carro por las noches y con una pieza de tela brillante por el día. Mantenga utensilios de emergencia dentro de su carro como frazadas, linternas, meriendas y bolsas de arena o barro para nivelar el peso.

Para más consejos de protección en el invierno, visite [www.vaemergency.com](http://www.vaemergency.com)

###

### :30 Anuncio Público – Sobreviviendo en Invierno – Extenuación física

La exposición prolongada en el frío puede causar la muerte. Simplemente el clima frío puede ocasionar extra cansancio en el corazón. La extenuación física – como apalear nieve, empujar un carro, o simplemente caminar rápido en el clima frío – incrementa la posibilidad de ataques al corazón o derrames. Si usted tiene que permanecer fuera de su casa, vístase con varias capas de ropa ligera, guantes y gorro. Casi la mitad del calor producido por el cuerpo es perdido por la cabeza.

Para más consejos de protección en el invierno, visite [www.vaemergency.com](http://www.vaemergency.com)

###