



BE PREPARED FOR A WINTER STORM

Winter storms create a higher risk of car accidents, hypothermia, frostbite, carbon monoxide poisoning, and heart attacks from overexertion.



FEMA

FEMA V-1014/June 2018

Winter storms and blizzards can bring extreme cold, freezing rain, snow, ice, and high winds.



Greater risk



Can last a few hours or several days



Can knock out heat, power, and communication services

IF YOU ARE UNDER A WINTER STORM WARNING, FIND SHELTER RIGHT AWAY

Stay off roads.



Use generators outside only.



Stay indoors and dress warmly.



Listen for emergency information and alerts.



Prepare for power outages.



Look for signs of hypothermia and frostbite.



Check on neighbors.



HOW TO STAY SAFE WHEN A WINTER STORM THREATENS

Prepare NOW

Know your area's risk for winter storms. Extreme winter weather can leave communities without utilities or other services for long periods of time.

Prepare your home to keep out the cold with insulation, caulking, and weather stripping. Learn how to keep pipes from freezing. Install and test smoke alarms and carbon monoxide detectors with battery backups.

Pay attention to weather reports and warnings of freezing weather and winter storms. Sign up for your community's warning system. The Emergency Alert System (EAS) and National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) Weather Radio also provide emergency alerts.

Gather supplies in case you need to stay home for several days without power. Keep in mind each person's specific needs, including medication. Do not forget the needs of pets. Have extra batteries for radios and flashlights.

Create an emergency supply kit for your car. Include jumper cables, sand, a flashlight, warm clothes, blankets, bottled water, and non-perishable snacks. Keep the gas tank full.

Learn the signs of and basic treatments for frostbite and hypothermia. For more information, visit: www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/index.html.

Survive DURING

Stay off roads if at all possible. If trapped in your car, stay inside.

Limit your time outside. If you need to go outside, wear layers of warm clothing. Watch for signs of frostbite and hypothermia.

Avoid carbon monoxide poisoning. Only use generators and grills outdoors and away from windows. Never heat your home with a gas stovetop or oven.

Reduce the risk of a heart attack. Avoid overexertion when shoveling snow.

Watch for signs of frostbite and hypothermia and begin treatment right away.

Check on neighbors. Older adults and young children are more at risk in extreme cold.

Recognize +RESPOND

Frostbite causes loss of feeling and color around the face, fingers, and toes.

- **Signs:** Numbness, white or grayish-yellow skin, and firm or waxy skin.
- **Actions:** Go to a warm room. Soak in warm water. Use body heat to warm. Do not massage or use a heating pad.

Hypothermia is an unusually low body temperature. A temperature below 95 degrees is an emergency.

- **Signs:** Shivering, exhaustion, confusion, fumbling hands, memory loss, slurred speech, and drowsiness.
- **Actions:** Go to a warm room. Warm the center of the body first—chest, neck, head, and groin. Keep dry and wrapped up in warm blankets, including the head and neck.

Take an Active Role in Your Safety

Go to **Ready.gov** and search for **winter storm**. Download the **FEMA app** to get more information about preparing for a **winter storm**.





SOYEZ PRÊT POUR UNE TEMPÊTE HIVERNALE

Les tempêtes hivernales augmentent le risque d'accidents de voiture, d'hypothermie, d'engelures, d'intoxication au monoxyde de carbone et de crises cardiaques dues à un effort excessif.



FEMA

FEMA V-1014/June 2018

Les tempêtes d'hiver et les blizzards peuvent apporter un froid extrême, de la pluie verglaçante, de la neige, de la glace et des vents violents.



Risque plus élevé



Peut durer quelques heures ou plusieurs jours



Peut couper le chauffage, l'électricité et les services de communication.

SI VOUS RECEVEZ UN AVERTISSEMENT DE TEMPÊTE D'HIVER, TROUVEZ UN ABRI IMMÉDIATEMENT

Évitez de conduire



Restez à l'intérieur et habillez-vous chaudement



Utilisez les générateurs uniquement à l'extérieur



Écoutez les informations d'urgence et les alertes



Préparez-vous aux coupures de courant



Cherchez des signes d'hypothermie et d'engelures



Vérifiez que vos voisins vont bien

COMMENT RESTER EN SÉCURITÉ LORSQU'UNE TEMPÊTE D'HIVER MENACE

Préparez-vous MAINTENANT

- Connaître les risques de tempêtes d'hiver dans votre région.

Les conditions météorologiques hivernales extrêmes peuvent laisser les communautés sans services publics ou autres services pendant de longues périodes.

- Préparez votre maison pour éviter le froid avec de l'isolation, du mastic et des joints d'étanchéité. Apprenez à protéger les tuyaux du gel. Installez et testez les détecteurs de fumée et les détecteurs de monoxyde de carbone avec des batteries de secours.

- Soyez attentif aux prévisions météorologiques et aux alertes de temps froid et de tempêtes d'hiver. Inscrivez-vous au système d'alerte de votre communauté. Le Système d'Alerte d'Urgence (EAS) et la radio météo de la National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) fournissent également des alertes d'urgence.

- Rassemblez des fournitures au cas où vous auriez besoin de rester chez vous pendant plusieurs jours sans électricité. Pensez aux besoins spécifiques de chaque personne, y compris les médicaments. N'oubliez pas les besoins de vos animaux de compagnie.

- Ayez des piles de rechange pour les radios et les lampes de poche.

- Créez une trousse d'urgence pour votre voiture. Incluez des câbles de démarrage, du sable, une lampe de poche, des vêtements chauds, des couvertures, de l'eau en bouteille et des encas non périssables. Gardez le réservoir de carburant plein.

- Apprenez à reconnaître les signes et les traitements de base pour les engelures et l'hypothermie.

Pour plus d'informations, visitez :
www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/index.html.

Survivre PENDANT

- Restez à l'écart des routes si possible. Si vous êtes bloqué dans votre voiture, restez à l'intérieur.

Limitez votre temps à l'extérieur. Si vous devez sortir, portez plusieurs couches de vêtements chauds. Surveillez les signes d'engelures et d'hypothermie.

- Évitez l'intoxication au monoxyde de carbone. N'utilisez les générateurs et les grils qu'à l'extérieur et loin des fenêtres. Ne chauffez jamais votre maison avec une cuisinière à gaz ou un four.

- Réduisez le risque de crise cardiaque. Évitez l'effort excessif lors du déneigement.

- Surveillez les signes d'engelures et d'hypothermie et commencez le traitement immédiatement.

- Vérifiez que vos voisins vont bien. Les adultes âgés et les jeunes enfants sont plus vulnérables au froid extrême.

Reconnaître + RÉAGIR

- Les engelures causent une perte de sensation et de couleur autour du visage, des doigts et des orteils.

• Signes : Engourdissement, peau blanche ou gris-jaunâtre, et peau ferme ou cireuse.

• Actions : Allez dans une pièce chaude. Trempez dans de l'eau chaude. Utilisez la chaleur corporelle pour réchauffer. Ne massez pas et n'utilisez pas de coussin chauffant.

- L'hypothermie est une température corporelle anormalement basse. Une température inférieure à 95 degrés constitue une urgence.

• Signes : Frissons, épuisement, confusion, mains tremblantes, perte de mémoire, discours incohérent et somnolence.

• Actions : Allez dans une pièce chaude. Réchauffez d'abord le centre du corps (poitrine, cou, tête et aine). Restez sec et enveloppé dans des couvertures chaudes, y compris la tête et le cou.



FEMA

FEMA V-1014
Catalog No. 17233-15

Prenez en main votre sécurité

Allez sur Ready.gov et recherchez "tempête d'hiver". Téléchargez l'application FEMA pour obtenir plus d'informations sur la préparation aux tempêtes d'hiver.



PREPÁRESE PARA UNA TORMENTA INVERNAL

Las tormentas invernales ocasionan más riesgo de accidentes de tráfico, hipotermia, congelación, intoxicación por monóxido de carbono y ataques cardíacos por esfuerzo excesivo.



FEMA

FEMA V-1014/June 2018

Las tormentas y ventiscas invernales pueden traer consigo frío extremo, lluvia helada, nieve, hielo y vientos fuertes.



SI SE VE BAJO UNA ALERTA DE TORMENTA INVERNAL, BUSQUE REFUGIO DE INMEDIATO

No maneje.



Use generadores sólo fuera.



Quédese dentro y abríguese bien.



Escuche la información y las alertas de emergencia.



Prepárese por si hay apagones.



Busque signos de hipotermia y congelación.



Visite a sus vecinos.



CÓMO MANTENERSE SEGURO ANTE AMENAZA DE TORMENTA INVERNAL

Prepárese AHORA

Conozca si su área corre riesgo de tormentas invernales. Las condiciones extremas pueden cerrar servicios públicos durante períodos largos de tiempo.

Aisle su casa del frío con aislamiento, sellado y burletes. Aprenda a evitar congelaciones. Instale y revise alarmas de humo y detectores de hidróxido de carbono.

Revise reportes y alertas sobre heladas y tormentas invernales. Inscríbase en un sistema de alertas. El Sistema de Alerta de Emergencias (EAS) y la Radio Meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA) también dan alertas.

Reúna suministros por si debe estar en casa varios días sin electricidad. Recuerde necesidades individuales específicas, como la medicación. No olvide las necesidades de sus mascotas. Tenga baterías y linternas.

Prepare un equipo de emergencia para su carro. Incluya cables de arranque, arena, linterna, ropa de abrigo, mantas, botellas de agua y snacks no perecederos. Tenga el depósito de gasolina lleno.

Aprenda signos y tratamiento básico para congelaciones e hipotermias. Para más información, visite: www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/index.html.

Sobreviva DURANTE

Aléjese de las carreteras si es posible. Si queda atrapado en su carro, quédese adentro.

Limite el tiempo en el exterior. Si necesita salir fuera, póngase capas de ropa cálida. Esté atento a signos de congelación e hipotermia.

Evite intoxicación por monóxido de carbono. Utilice los generadores y las barbacoas solo en exteriores y lejos de las ventanas. Nunca caliente su hogar con gas de cocina o de horno.

Reduzca el riesgo de un ataque cardíaco. Evite el esfuerzo excesivo al palear nieve.

Esté atento a signos de congelación e hipotermia, y comience el tratamiento en el acto.

Visite a sus vecinos. Los ancianos y los niños están más expuestos en situaciones de frío extremo.

Reconozca +RESPONDA

Una congelación afecta la sensibilidad y el color de cara y dedos de pies y manos.

- **Signos:** Entumecimiento, piel blanca o amarillenta grisácea y piel firme o cerosa.
- **Acciones:** Vaya a un cuarto cálido. Remoje en agua tibia. Use el calor corporal para calentar. No masajee ni use almohadilla térmica.

La hipotermia es una temperatura corporal bajo lo normal. En concreto, menos de 95 grados es una emergencia.

- **Signos:** Temblores, agotamiento, confusión, manos torpes, pérdida de memoria, dificultad para hablar y somnolencia.
- **Acciones:** Vaya a un cuarto cálido. Caliente primero el centro del cuerpo: pecho, cuello, cabeza e ingle. Mantenga seco y envuelto en mantas cálidas, incluyendo la cabeza y el cuello.

Asuma un rol activo en su seguridad

Vaya a Ready.gov y busque **winter storm**. Descargue el **FEMA app** para obtener más información sobre preparativos para **tormentas invernales**.

