

Cold Weather Preparedness

Whether it is wind chill or air temperature, extreme cold is dangerous. The following tips may lower your risk of illness and/or injury:

- ❄️ Dress for the cold weather by wearing coats, hats, scarves or knit masks to cover the face and mouth, and gloves or mittens.
- ❄️ Wear waterproof boots, shoes and gloves.
- ❄️ Stay hydrated by drinking plenty of water.
- ❄️ Prepare for the unexpected by dressing in layers and keeping cold weather gear in your vehicle.
- ❄️ Avoid nicotine, caffeine and alcohol.
- ❄️ Avoid getting wet.

Who is at greatest risk for cold-related illness and injury?



Older Adults



Children and Infants



Individuals with Disabilities and/or Chronic Health Conditions



Outside Workers



If a person's temperature is below 95 F get medical attention immediately.



Frostbite

A victim is often unaware of frostbite because frozen tissue is numb.

Signs and Symptoms

- Redness or pain in any skin area may be the first sign of frostbite
- White or grayish-yellow skin area
- Skin that feels unusually firm or waxy
- Numbness

Hypothermia

Hypothermia can occur in very cold temperatures, even when above 40 F if a person is wet and chilled.

Signs and Symptoms

- **Adults:** Shivering, exhaustion, confusion, fumbling hands, memory loss, slurred speech and drowsiness
- **Infants:** Very low energy and bright red, cold skin

Understanding Cold Weather Alerts

Cold Weather Advisory: Be Aware

When seasonably cold air temperatures or wind chill values, but not extremely cold values, are expected or occurring.

Extreme Cold Warning: Take Action

When dangerously cold air temperatures or wind chill values are expected or occurring.

Extreme Cold Watch: Be Prepared

When dangerously cold air temperatures or wind chill values are possible.



AAHealth.org/cold-weather
If you need shelter, please call the Crisis Warmline: 410-768-5522.



Preparación Para El Frío

Tanto si se trata de la sensación térmica como de la temperatura del aire, el frío extremo es peligroso. Los siguientes consejos pueden reducir el riesgo de enfermedad o lesión:

- Vístase para el frío con abrigos, gorros, bufandas o máscaras de punto para cubrirse la cara y la boca, y guantes o manoplas.
- Prepárese para lo inesperado vistiéndose con varias capas de ropa y guardando el equipo para el frío en su vehículo.
- Lleve botas, zapatos y guantes impermeables.
- Evite la nicotina, la cafeína y el alcohol.
- Manténgase hidratado bebiendo mucha agua.
- Evita mojarlo.

¿Quiénes corren mayor riesgo de sufrir enfermedades y lesiones relacionadas con el frío?



Adultos mayores



Niños y bebés



Personas con discapacidad o enfermedades crónicas



Trabajadores externos



Si la temperatura de una persona es inferior a 95 F busque atención médica inmediatamente.

Congelación

A veces, la víctima no es consciente de la congelación porque el tejido congelado está entumecido.

Signos y síntomas

- El enrojecimiento o dolor en cualquier zona de la piel puede ser el primer signo de congelación
- Zona de la piel de color blanco o amarillo grisáceo
- Piel inusualmente firme o cerosa
- Entumecimiento

Hipotermia

La hipotermia puede producirse a temperaturas muy frías, incluso por encima de los 40 F si la persona está mojada y fría.

Signos y síntomas

- **Adultos:** Escalofríos, agotamiento, confusión, manos torpes, pérdida de memoria, dificultad para hablar y somnolencia.
- **Infantes:** Muy poca energía y piel roja y fría.

Comprender las alertas de clima frío

Aviso por frío: Cuidado

Cuando se esperan o se producen temperaturas del aire o valores de sensación térmica estacionalmente fríos, pero no valores extremadamente fríos.

Alerta por frío extremo: Actúe

Cuando se esperan o se están produciendo temperaturas del aire o valores de sensación térmica peligrosamente fríos.

Alerta por frío extremo: Prepárese

Cuando puedan alcanzarse temperaturas del aire o valores de sensación térmica peligrosamente fríos.



AAHealth.org/cold-weather
Si necesita refugio, llame a la línea de ayuda para crisis: 410-768-5522.

