

RECOMENDACIONES PARA LA TEMPORADA INVERNAL.

ANTES DE LA TEMPORADA DE FRÍO.

- Estar atento a la información meteorológica y de las autoridades (Protección Civil, Secretaría de Salud, Secretaría de Educación, etc.) que se transmita por los medios de comunicación.
- Elaborar o ajustar tú Plan Familiar de Protección Civil.
- Informar a las autoridades sobre la localización de grupos o personas más vulnerables (indigentes, niños, ancianos o enfermos, discapacitados, personas en zonas de pobreza extrema).
- Procurar y fomentar, entre la familia y comunidad, las medidas de autoprotección como: Vestir con ropa gruesa, cubriendo todo el cuerpo (chamarra, abrigo, bufanda, guantes, etc.) y utilizar calzado cerrado.
- Tratar de contar con las suficientes cobijas en casa.
- Comer frutas y verduras ricas en vitaminas A y C. Las frutas de temporada son las indicadas.
- Solicitar información a la Unidad de Protección Civil de su localidad, sobre la ubicación de los refugios temporales.
- Revisar las instalaciones de gas y evitar fugas.
- Dar mantenimiento a los calentones y chimeneas.
- Contar con combustible suficiente para la calefacción durante la temporada invernal.
- Para evitar que se reviente el medidor del agua y la tubería externa, cubrir con papel periódico.
- Si sabes que una de las paredes de tu habitación se enfría demasiado e transmite ese frío, puedes aislarla con periódico o cartón, teniendo siempre precaución de que no exista cerca una fuente de fuego que pueda generar un incendio.

DURANTE LA PRESENCIA DE FRÍO.

- Permanecer resguardado en el interior de tu casa y procurar salir solamente en caso necesario.
- Si va a salir de un lugar caliente, debes abrigarte con ropa gruesa. Protegerse el rostro y la cabeza, cubrirse boca y nariz, para evitar aspirar el aire frío; los cambios bruscos pueden enfermarle del sistema respiratorio.
- Usar suficientes cobijas durante la noche, que es cuando más baja la temperatura.
- Preferentemente no salir a la calle recién bañando y usar crema diariamente ya que es común que en la temporada de frío se reseque la piel.
- Incluir en las comidas alimentos ricos en calorías como chocolate y pan, así como frutas y verduras de temporada ricas en vitamina A y C tales como la naranja, guayaba, tamarindo, mandarina, coliflor, grosella, fresa, kiwi, limón y pimienta verde., a fin de incrementar la capacidad de resistencia al frío que puede causar enfermedades respiratorias.
- Procurar que las estufas de carbón, eléctricas y de gas estén alejadas de las cortinas.
- No permitir a los niños jugar cerca de los calentones, tanques de gas o estufas encendidas.
- No sobrecargar tomacorrientes.

- Para personas de edad avanzada y enfermos del corazón, no es conveniente salir a la calle, porque el frío ejerce sobre el corazón una tensión extra y se incrementa el riesgo de presentarse un ataque cardíaco.
- Tener especial cuidado con los menores de 5 años y con los adultos mayores de 65, ya que estos grupos representan la población más vulnerable ante los cambios bruscos de temperatura.
- En caso de lluvia o nieve extremar precauciones al manejar.

¡Cuidado con el monóxido de carbono!

Los calefactores, hornos, estufas, cocinas y chimeneas despiden **monóxido de carbono** que al inhalarlo en altas cantidades puede causar hasta la muerte.

- No introducir a habitaciones cerradas Anafres o Braceros. Usar chimeneas, calentadores u hornillos en caso de que el frío sea muy intenso y las cobijas no sean suficientes, siempre y cuando exista una ventilación adecuada (no directa) y apagarlos antes de irse a dormir.
- No encender fogatas ni anafres dentro de lugares cerrados.

CONSEJOS PARA LA TEMPORADA NAVIDEÑA

En esta época, normalmente colocamos el tradicional árbol de Navidad con luces, y con la saturación de los enchufes de energía eléctrica podríamos provocar una sobrecarga de electricidad y con ello iniciar una emergencia que terminará en un incendio.

Evite emergencias ocasionadas por cortos circuitos en series luminosas que se colocan como adornos en esta temporada decembrina; siguiendo los siguientes consejos:

- Desconecta las luces de los arbolitos y demás adornos navideños por la noche, no dejes encendidas las luces cuando no estás en casa.
- Coloque detectores de humo o fuentes de calor en las casas, son económicos y pueden salvar tu vida; con ellas contarás con un pequeño tiempo para reaccionar y evacuar los hogares de forma segura y eficaz, en el momento de registrarse un incendio.
- Procure contar con un extintor a la vista en caso de que se requiera.
- Adquiera luces adecuadas para el uso que se les quiera dar, ya que existen para interiores y exteriores, pero no dejarlas en funcionamiento toda la noche, porque se puede ocasionar calentamiento de los cables y por consecuencia un corto circuito.
- Distribuya la carga adicional que se genera debido al uso de luces decorativas, adornos iluminados, pesebres o nacimientos, con distintos accesorios eléctricos en diferentes toma-corrientes de la casa.
- Procure que todas las extensiones eléctricas, series navideñas, adornos y otros, incluyan pequeños fusibles de protección para aislar una falla local de la instalación, sin afectar el circuito completo de la vivienda.

CONSEJOS PARA EL USO ADECUADO DE LOS FUEGOS ARTIFICIALES

- Use solamente fuegos artificiales que están permitidos por las autoridades competentes y las normas mexicanas establecidas para la seguridad.
- Nunca deje a sus hijos encender o jugar con fuegos artificiales ni permanecer cerca de ellos, mucho menos dentro de la vivienda.
- Mantenga el producto fuera del alcance de los niños y de otras personas antes de encenderlos.
- Lea todas las instrucciones y advertencias que vienen etiquetados en todos los productos.
- Pida especificaciones de uso de los productos que adquirió en el lugar donde los adquirió.
- Absténgase de guardar los artificios pirotécnicos en los bolsillos de la ropa o chamarra, pues pueden incendiarse y causar graves daños al portador
- Nunca trate de volver a encender fuegos artificiales que no han funcionado completamente al primer intento, mejor moja completamente el artificio.
- Encienda los productos de fuegos artificiales con un palo alargado o un encendedor largo de butano.
- Encienda siempre los fuegos artificiales en zonas abiertas y sobre superficies planas, el césped o la hierba no es generalmente adecuado.
- Si adquiere productos antes de la actividad guárdelos en zonas seguras y lejos del calor.
- Las personas que estén bajo la influencia de bebidas alcohólicas no deben manejar ni hacer uso de fuegos pirotécnicos.
- No encienda fuegos artificiales en un área donde hay hierbas o arbustos secos ya que puede provocar un incendio. Procure hacerlo en un área afuera, abierta y lejos de edificios, vehículos y arbustos.
- No encienda fuegos artificiales cerca de artículos inflamables o de combustión.
- Manténgase alejado no coloque la cabeza o cualquier parte del cuerpo arriba de cualquier tipo de producto de pirotecnia.
- Nunca tenga en la mano un fuego artificial encendido.
- Mantenga cerca un extintor de incendios, agua, una manguera o un cubo o balde con agua para utilizar en caso de emergencia.
- Nunca utilice una antorcha o algo que pueda prenderse en llamas como método de iluminación.
- Encienda los fuegos artificiales uno por uno cada vez que lo vaya a hacer.
- Si está muy oscuro utilice una linterna automática de pilas para que pueda ver bien la mecha.
- Tenga mucho cuidado cuando encienda fuegos artificiales durante fuertes vientos.
- Nunca fume cuando esté cerca o esté usando fuegos artificiales.

- Nunca apunte, tire y dispare cualquier tipo de fuego artificial a otra persona o a una propiedad.
- Compre los fuegos artificiales de un comerciante confiable y que cuente con permiso especial de compra-venta otorgado por la Secretaría de la Defensa Nacional.
- Tenga cuidado con los animales ya que muchas veces se asustan por el sonido.
- Evite vestimenta de nylon, lycra o poliéster ya que se enciende más fácil use de algodón.
- Si almacena productos pirotécnicos, debe hacerse en un lugar fresco y seco, alejado de fuentes de calor o llama, y que no estén al alcance de los niños.
- Nunca introduzca fuegos artificiales a envases de vidrio o de plástico.
- ***Nunca introduzca fuegos artificiales a una coladera.***

RECOMENDACIONES PARA CONDUCTORES EN TORMENTAS INVERNALES.

Hay tres puntos fundamentales a tomar en cuenta al conducir un vehículo en una tormenta invernal:

- Tracción limitada.
- Visibilidad limitada.
- Seguridad personal (mantenerse caliente y sin daños).

Tracción Limitada

Hay que tomar en cuenta que la tracción debido al congelamiento del pavimento es limitada.

- Verifica especialmente el estado de las ruedas (desgaste y presión), de los limpiaparabrisas, del anticongelante, de la calefacción y del tubo de escape.
- Con tiempo, cambia las ruedas de verano por ruedas para nieve con tiempo, o considera poner cadenas o clavos para nieve en tus ruedas.
- Conduce más despacio. Usa las marchas para frenar antes que los frenos.
- Si debes frenar, y la carretera está resbaladiza, intenta dar ligeros toques al freno con la parte anterior del pie, manteniendo el talón en el suelo. Esto reduce las probabilidades de que se te bloqueen las ruedas y de que pierdas el control del vehículo.
- Conduce sin sobresaltos, ni pares de repente, ni pegues acelerones al empezar.
- Lleva el volante con firmeza. Los movimientos bruscos pueden hacerte perder el control del vehículo. Las superficies con nieve y hielo dificultan los movimientos del volante y requieren movimientos cuidadosos y precisos. Recuerda que las ruedas patinan.
- Si traes remolque mantente pendiente ya que este te pueda empujar o jalar en las curvas y en los giros.
- Mantén la vista lejos, carretera abajo. Evita la visión de túnel a fin de poder predecir cuándo el tráfico se hace más lento con bastante antelación.
- Mantén una distancia de seguridad más amplia. Más espacio para maniobrar es igual a más tiempo para maniobrar y para evitar a otros conductores y vehículos.

- Ten especial cuidado cuando las temperaturas bajen de cero. Se puede formar hielo negro que no avisa y que suele esconderse en puntos sombríos, puentes, pasos a nivel e intersecciones ya que la carretera parecerá mojada solamente.
- Atiende a las señales de tránsito que puede haber sobre hielo negro, además mantente pendiente de los indicadores de temperatura, como hielo en tus espejos exteriores, en la antena o en las esquinas del parabrisas, lo cual te puede indicar que el pavimento estará igual.
- Las salpicaduras de agua de los vehículos delanteros cesan de repente, indicando un camino helado.
- Los árboles y las señales de tráfico tienen una capa de hielo aunque la carretera sólo parezca mojada. Recuerda que los puentes son los primeros en helarse, sin tierra debajo de sí mismos que los aisle de la temperatura del aire.
- Se especialmente precavido cuando conduzcas en montañas. El clima de invierno en la montaña puede ser muy severo y cambiar rápidamente. Mantente preparado para fuertes ráfagas de viento en puntos expuestos y ten cuidado con los vehículos de emergencia y los quitanieves. Atento a la nieve dura, a la que esté derritiéndose y a los vientos laterales fuertes, ya que pueden hacerte perder el control del vehículo.
- Evita, dentro de lo posible, detenerte en zonas de deslaves y obedece siempre las indicaciones de carretera. Cadenas o neumáticos para nieve pueden ser necesarios en ciertas rutas. La señalización local debería indicar esto y llevar la radio sintonizada para monitorizar el tráfico y las condiciones de la carretera en tu ruta pueden ahorrarte serios problemas.
- Verifica que tu aceite sea el adecuado para las temperaturas proyectadas. Hay varias opciones multigrado dependiendo de las temperaturas por las que se vaya a circular. Las opciones deberían estar reflejadas en el manual del vehículo. Cuando sea posible, usa aceites semi-sintéticos o totalmente sintéticos ya que su comportamiento en temperaturas muy frías es superior al de los aceites minerales más antiguos.
- El líquido de frenos se olvida a menudo. Es un fluido higroscópico, o sea, absorbe humedad. Si tenemos que pegar un frenazo serio, el contenido excesivo de agua puede ponerse a hervir y eso significa que te quedaste sin frenos. Bajo condiciones severas de frío, el contenido acuoso puede congelarse, con el mismo resultado. La mayoría de los fabricantes recomienda cambiar el líquido de frenos cada dos años. Por favor, hazlo.
- Cuando inicies viaje, lleva el tanque de gasolina lleno, y no lo dejes bajar de la mitad del tanque.

Visibilidad Limitada

Ventanas y espejos mal limpiados, ventiscas de nieve, hielo y de vehículos que te adelantan o que van delante de ti lanzando nieve y hielo. Algunos puntos a recordar con respecto a la visibilidad son:

- Limpia tu limpiaparabrisas, ventanas laterales y espejos retrovisores antes de salir a la carretera y cada vez que hagas una parada. Si no puedes ver bien, no puedes conducir con seguridad.
- Verifica los niveles del agua para el limpiaparabrisas antes de salir
- Asegúrate que todas las mangueras y correas estén en buen estado a fin de que no se rompan y te dejen tirado a un costado de la carretera en medio del frío.
- Verifica tus luces.
- Cerciórate de que las gomas del limpiaparabrisas no están empezando a abrirse. Una buena práctica es cambiarlas al comienzo de cada invierno.
- El talón de Aquiles del limpiaparabrisas suele ser el chorro de la boquilla. El viento muy frío puede helar la pequeña cantidad de agua que se encuentra en la boquilla formando un tapón muy efectivo. Si no sale agua enseguida, no sigas insistiendo porque puedes quemar la bomba. Se puede adquirir boquillas con calentadores y adaptarlos al limpiaparabrisas. Si decides hacerlo por tu cuenta, asegúrate que entiendes lo suficiente sobre la electricidad de tu vehículo para usar el tipo correcto de calibrador de cables, de fusible, de interruptor y de relé. Es fácil iniciar un incendio del vehículo por no usar el cable apropiado. Si tienes dudas, que te lo instalen profesionalmente.

Seguridad Personal

Mantenerse caliente y sin accidentes durante condiciones invernales adversas. Puntos a tener en cuenta:

- Lleva contigo un kit de supervivencia para invierno, que incluya: linterna con un cambio extra de pilas, agua y comida no perecedera (latas, paquetes, frascos, etc.), manta térmica, suficiente ropa de abrigo, saco de dormir, guantes y botas de nieve, mantas suficientes, móvil y cargador para el móvil, kit de primeros auxilios, líquido de limpiar el parabrisas extra y un buen rascador de hielo y nieve con el mango largo. Ten en cuenta que el líquido para limpiaparabrisas no es efectivo a -20º, con lo que si tienes que conducir a esas temperaturas, no te olvides de buscar un líquido especializado. No uses el anticongelante en el líquido del limpiaparabrisas porque ataca la pintura del vehículo.
- Los chóferes que vayan a conducir bajo condiciones invernales especialmente adversas deberían llevar cadenas de un tamaño apropiado para sus ruedas, una pala y un saco de arena o de sal en el maletero al igual que pinzas para la batería. Recuerda que las cadenas son ideales para conducir con nieve nueva o blanda, muy incómodas para conducir en hielo, que además conseguirá que se desgasten muy rápidamente y si las llevas sobre carreteras asfaltadas poco cubiertas por nieve, se desgastarán rapidísimamente, por ejemplo, tras 32-48 km. podrían destrozarse. Llevar unas bengalas tampoco estaría de más.
- Ten cuidado en dónde pisas al entrar o salir de la cabina o en zonas de aparcamiento y aceras.

- Vístete de acuerdo a la estación. Mantente seco y lleva capas de ropa.
- Mantén el interior del vehículo a una temperatura confortable pero ni muy caliente, ni muy fría, para asegurarte de que estés alerta mientras conduces.
- Siempre es bueno practicar con el vehículo en la nieve, y el mejor sitio para hacerlo es en un curso de autoescuela. El siguiente mejor sitio, y el que más se utiliza es en zonas de aparcamiento fuera de horas, cuando no hay otros vehículos alrededor. Practica el empezar la marcha, detenerte, girar y salir de derrapadas.
- Programa en tu móvil (y asegúrate de que tus chóferes también lo hagan) el teléfono de la asistencia en carretera de tu seguro y que lleven anotado el número de póliza ya que se lo pedirán cuando soliciten la asistencia).
- Asegúrate de que llevas mapas actualizados de las áreas por las que vas a conducir. Si tienes GPS, asegúrate de que los mapas estén actualizados.
- La carga y la mercancía necesitan ser transportadas hasta en los meses de más crudo invierno. Un poco de planificación y de atención a los detalles nos permitirá ofrecer nuestros servicios de transporte con seguridad. Ten más cuidado en invierno y vuelve a casa ileso. Infórmate, antes de salir, de las condiciones de la carretera y del clima antes de despachar a tus chóferes. Recuérdales al final de cualquier llamada que tengas que hacerles que tengan cuidado por las condiciones invernales.

Si a pesar de las precauciones, empiezas a derrapar:

- Pon el embrague en punto muerto rápidamente.
- Sólo mira el espejo izquierdo.
- Gira el volante hacia la derecha o hacia la izquierda lo más rápidamente posible hasta que recuperes el control.