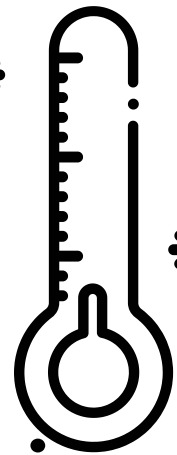


Danger

Extreme Cold



Frostbite Hypothermia

Most common in exposed fingers, toes, face

Affects brain and whole body function.

Signs

- Prickling feeling and numbness
- Inflamed or discolored skin
- Skin that feels firm or waxy
- Joint and muscle stiffness
- Blistering

Signs

- Shivering
- Slurred speech or mumbling
- Slow shallow breath
- Weak pulse
- Lack of coordination
- Drowsiness/very low energy
- Confusion/memory loss
- Loss of consciousness

Actions you should Take

- Don't break any blisters
- Warm the frostbitten parts in warm (not hot) water for about 30 minutes
- Place clean cotton balls between frostbitten fingers and toes after they've been warmed.
- Loosely wrap warmed areas with clean bandages to prevent refreezing.

Actions you should Take

- Gently handle someone with hypothermia
- Remove wet clothing
- Cover person/yourself with blankets
- Monitor Breathing
- Remove from cold surfaces
- Provide warm beverages
- Use warm/dry compress

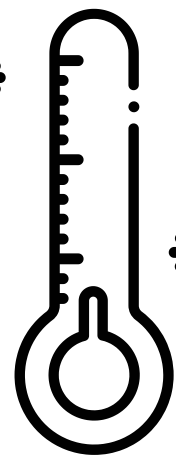


Scan QR Code for more information at our website:
www.weatherwise.org



Peligro

Extremadamente frío



Congelación

Más común en dedos de manos y pies expuestos, cara.

Signos

- entumecimiento punzante
- Piel inflamada o descolorida
- Piel que se siente firme o cerosa
- Rigidez articular y muscular.

Acciones que debes tomar

- No rompas ninguna ampolla Caliente las partes congeladas en agua tibia (no caliente) durante unos 30 minutos.
- Coloque bolas de algodón limpias entre los dedos de las manos y los pies congelados después de haberlos calentado.
- Envuelva sin apretar las áreas calentadas con vendajes limpios para evitar que se vuelvan a congelar.

Hypothermia

Afecta el cerebro y la función de todo el cuerpo.

Signos

- Temblores Dificultad para hablar o murmurar
- Respiración lenta y superficial Pulso débil Falta de coordinación/torpeza
- Somnolencia/muy poca energía Confusión/pérdida de memoria Pérdida del conocimiento

Acciones que debes tomar

- Manipule con cuidado a alguien con hipotermia.
- Quite la ropa mojada.
- Cúbralo con mantas.
- Controle la respiración.
- Retírelo de superficies frías.
- Proporcione bebidas calientes.
- Utilice compresas tibias/secas.



Escanee el código QR para obtener más información en nuestro sitio web: www.weatherwisesa.com/es

