

# OLAS DE FRÍO Y NIEVE



## EN EL EXTERIOR

- > Limita el tiempo que tengas que estar en el exterior; cuando lo hagas, viste y calza para protegerte adecuadamente del frío.
- > Respira por la nariz y no por la boca, para que las fosas nasales calienten el aire que va a los pulmones.
- > Mantén los accesos libres de nieve y hielo, usando fundentes como sal, arena o productos anticongelantes. Señaliza las zonas heladas.
- > Evita conducir; si lo haces, ten el depósito lleno y revisa el vehículo antes de cogerlo.



## EN EL INTERIOR

- > Verifica el correcto aislamiento de puertas y ventanas y mantén una temperatura de confort adecuada, sin que sea demasiado elevada (entre 17° y 26°).
- > Renueva el aire de la estancia en la que te encuentres, especialmente si se usa estufas, a intervalos cortos para no enfriar el ambiente.
- > Si es posible, toma bebidas calientes que te permitan entrar en calor.
- > Si observas signos de congelación o hipotermia, avisa a compañeros o superiores para que te acompañen a un centro sanitario.

