

(スペイン語)
寒さ対策のお知らせ

Aviso sobre medidas para protegerse del frío

Los refugios se encuentran con frío y escasez de mantas (frazadas) y estufas. Además, sin alimentarse, el cuerpo no puede producir energía ni calor.

En una situación como ésta, lo primero que hay que tomar en cuenta es evitar que el calor salga del cuerpo.

En este sentido, es muy recomendable alejarse de la puerta por la cual entra el viento, cubrir el piso con cartón u otro material, ponerse unatoalla o tela en la espalda, y al acostarse, acurrucarse con familiares y/o vecinos para así utilizar la temperatura corporal de cada uno.

Si además de sentir frío, su cuerpo empieza a tiritar, inmediatamente pida ayuda al médico y/o enfermero más cercano.