

PREPÁRATE CON SENAPRED

Heladas



SENAPRED
Ministerio del
Interior

Gobierno de Chile

MÁS RECOMENDACIONES



QUÉ HACER EN CASO DE HELADAS



Viste adecuadamente, por capas y ropa de abrigo. Utiliza calzado cerrado y mantén tus manos, cuello y cabeza protegidos.



Aumenta el consumo de alimentos altos en calorías (como frutos secos) y frutas ricas en vitamina C (como cítricos). Bebe líquidos calientes para mantener la temperatura corporal.



Evita cambios bruscos de temperatura. Al salir de un lugar temperado, cubre tu nariz y boca para evitar respirar aire frío.

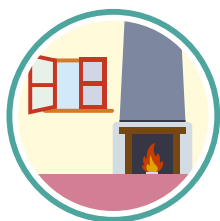


Evita que niños, niñas, personas mayores y personas enfermas crónicas se expongan al frío. Limpia, ventila y calefacta los ambientes en forma adecuada. Sigue las recomendaciones de la Campaña de Invierno del Ministerio de Salud, visite www.minsal.cl

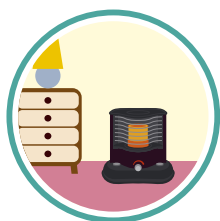
Infórmate de las condiciones del tiempo en www.meteochile.cl



SI ESTAS EN UNA CASA O EDIFICIO



Cierra puertas y ventanas que generen corrientes de aire. Trata de mantener una misma temperatura al interior.



Si usas calefactores y/o chimeneas mantén una ventilación adecuada y mantenla alejada de elementos inflamables. Procura realizar mantenimiento de estos artefactos por parte de personal calificado.



Vigila la temperatura de las habitaciones de niños y niñas pequeños y personas mayores, principalmente durante la noche y madrugada, debido a que ellos pierden el calor corporal más rápido que una persona adulta.



Evita el hacinamiento para reducir el contagio de enfermedades respiratorias.



Protege el medidor del agua de tu casa, cubriéndolo con algún elemento que lo aisle de la escarcha y hielo.

SI ESTÁS AL AIRE LIBRE



Evita permanecer expuesto a las bajas temperaturas. Dirígete a un lugar con calefacción.



Al caminar, hazlo con precaución considerando las condiciones del terreno. Utiliza calzado adecuado para evitar resbalar.



Si conduces un vehículo, hazlo con precaución y manteniendo una distancia prudente con el que te antecede.

Sigue leyendo →

CONSIDERACIONES GENERALES

- Reconoce tu entorno, averigua si donde vives o en el lugar que visitas existe alguna amenaza e infórmate sobre el plan de emergencia del municipio respectivo.
- Una emergencia no afecta sólo a las personas, considera que animales y mascotas también se ven afectados.
- Elabora y pon en práctica tu **Plan Familia Preparada**, entrando a **www.senapred.cl**, donde además podrás aprender cómo preparar tu **Kit de Emergencia**.
- Los desastres NO afectan a todos y todas por igual, estos tienen impactos diferentes sobre la calidad de vida de las mujeres, niños, niñas y hombres, personas mayores, personas con discapacidad, grupos étnicos entre otros. Por lo que se deben considerar las vulnerabilidades, necesidades y capacidades, de cada uno de ellos.

FONO CALLE

800 104 777
opción 0



Si ves a alguien en situación de calle, comunícate con el **Fono Calle: 800 104 777 opción CERO** del Ministerio de Desarrollo Social y Familia (disponibles en las regiones de: Valparaíso, Metropolitana, O'Higgins, Maule, Ñuble y Biobío) o contacta a tu municipio.

EN EL CAMPO



Asegura forraje y agua para los animales y evita el pastoreo temprano. Mantén hembras por parir y crías en recintos protegidos.



Protege las especies vegetales sensibles a heladas como lechuga, tomate, albahaca, entre otras.

Entra a:

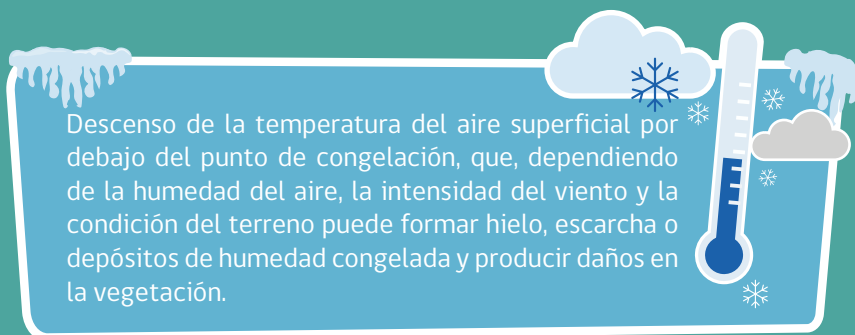
www.senapred.cl

Y podrás aprender a preparar tu **Kit de Emergencia.**

¡No olvides a tus mascotas!



¿Qué es una helada?



RECOMENDACIONES “HELADAS” – MESA POR VARIABLE DE RIESGO METEOROLÓGICO:

- Ministerio de Salud.
- Ministerio de Energía.
- Ministerio de Agricultura.
- Ministerio del Medio Ambiente.
- Servicio Nacional de Pesca y Acuicultura.
- Servicio Meteorológico de la Armada de Chile.
- Dirección Meteorológica de Chile.
- Dirección General de Aguas - Ministerio de Obras Públicas.
- Comisión Nacional de Riego.
- Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres.

SENAPRED

Av. Beaucheff 1671,
Santiago, Chile.

**Sistema Integral de Atención
Ciudadana (SIAC)**

Oficina de Atención Ciudadana
600 586 7700

www.senapred.cl