



# Seguro y Cálido

Es importante mantenerse a Seguro y Cálido para ayudar a combatir los virus y los resfriados. Mantenerse caliente puede prevenir condiciones más extremas como congelación e hipotermia. Aquí hay algunos consejos sobre cómo mantenerse Seguro y Cálido:

## Utilice Capas para Mantenerse Caliente

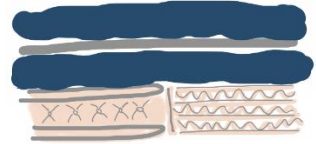
### Vestir en Capas

1. Capa Inferior
2. Capa Intermedia
3. Otra Capa Intermedia
3. Capa Exterior



### Dormir en Capas

1. Colchón / Cartulina
2. Manta
3. Manta de Mylar
4. Manta



### Capa de sus Manos

1. Guante de Capa Inferior
2. Guante Aislante
3. Manopla Exterior



### Capa tus Pies

1. Calcetín de capa inferior
2. Calcetín aislante
3. Bota/Zapato Exterior

## Comidas Calientes y Seguras

Las sopas, el café y los tés te ayudarán a mantenerte caliente.



### La comida más segura es una comida preparada.

Busque un comedor de beneficencia o un refugio que ofrezca comidas calientes cocidas.



### Si necesita cocinar sus propias comidas calientes, TENGA PRECAUCIÓN:

- Use ropa ajustada al cocinar.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados de las áreas de cocina.
- Cocine en áreas bien ventiladas al menos a 1 m de cualquier cosa.
- No cocine en ningún tipo de lugar cerrado (incluido el interior de carpas, lonas y otros artículos altamente inflamables).
- Nunca deje un fuego sin vigilancia.
- Mantenga varios galones de agua cerca en caso de una emergencia.

SI SU ROPA SE ENCIENDE



DETENER



SOLTAR



RODAR

### Que Hacer en Caso de Incendio

- Use agua limpia y fría para tratar la piel quemada durante 3-5 minutos.
- Marque el 9-1-1 en caso de emergencia.



## Obtenga la Ayuda que Necesita



Refugio para indigentes



Ayuda Médica



Cocina Comunitaria



Adicción



Get Connected. Get Help.™

Para obtener ayuda gratuita de un experto, llame 211 o visite: [www.211.org](http://www.211.org).