

Cold weather can kill

Do you know the signs?

Frostbite signs are bright red skin becoming waxy, gray or white, and numb. It often affects **fingers, toes, ears and face.**



Frostbite Do's

- **Seek medical care immediately.** Frostbite is a serious injury.
- **Get into a warm room** and immerse the affected area in luke-warm water (99-104° F or 37-40° C) for 20 to 30 minutes only if medical care will be delayed and if there is no danger of the skin refreezing.
- **Remove wet clothing** and constricting items, and protect between fingers and toes with dry gauze.
- **Warm the extremity** with your own body heat: for example, hold frostbitten fingers under your arm.
- **Protect and elevate** the affected area.



Frostbite Don'ts

- **Rub the frostbitten** area with snow.
- **Massage the frostbitten** area or walk on frostbitten toes to avoid further tissue damage.
- **Use a heating pad, heat lamp, hot water** or other high-temperature heat sources to warm the skin.
- **Use chemical warmers** directly on frostbitten tissue.

Hypothermia signs are shivering, drowsiness, confusion, fumbling and slurred speech.



Hypothermia Do's

- **Take the victim's temperature** and if it is 95°F or below, get medical attention immediately.
- **Get the victim into a warm room** and give warm, nonalcoholic beverages. Don't give beverages if the victim is unconscious.
- **Remove wet clothing.**
- **Warm the center of the victim's body first** — head, neck and torso — with an electric blanket, layers of blankets, or skin-to-skin contact.



Hypothermia Don'ts

- **Assume an unconscious victim is dead.** If the victim is unconscious and appears not to have a pulse or be breathing, call emergency medical services and give CPR while the victim is being warmed. Victims of hypothermia are often successfully resuscitated.
- **Rub or massage the victim's skin.** Be very gentle when handling the victim.

Watch out for signs of frostbite and hypothermia in yourself and those around you. Let's all keep each other safe.



For more information on this and other safety topics, please log on to the member-exclusive website at nsc.org.

El clima frío puede causar la muerte

¿Conoce las señales?

Las señales de **Congelación** son la piel de color rojo brillante y que se vuelve cerosa, gris o blanca y adormecida. A menudo afecta los **dedos de las manos, los dedos de los pies, las orejas y la cara.**



Que hacer en caso de congelación

- **Busque atención médica de inmediato.** La congelación es una lesión grave.
- **Entre en una habitación cálida** y sumerja el área afectada en agua tibia (99-104° F o 37-40° C) durante 20 a 30 minutos solo si la atención médica se y si no hay peligro de que la piel vuelva a congelarse.
- **Quítese la ropa mojada** y los elementos que comprimen, y proteja la zona entre los dedos de las manos y de los pies con gasa seca.
- **Caliente la extremidad** con el calor de su propio cuerpo: por ejemplo, mantenga los dedos congelados debajo de su brazo.
- **Proteja y eleve** el área afectada.



Que no hacer en caso de congelación

- **No frote el área congelada** con la nieve.
- **No masajee el área congelada** ni camina sobre los dedos congelados para evitar más daños a los tejidos.
- **No use una almohadilla térmica, una lámpara de calor, agua caliente** u otras fuentes de calor de alta temperatura para calentar la piel.
- **No use calentadores químicos** directamente sobre el tejido congelado.

Hipotermia las señales son temblores, somnolencia, confusión, balbuceos y dificultad para hablar.



Que hacer en caso de hipotermia

- **Tome la temperatura** de la víctima y si es de 95° F o menos, busque atención médica de inmediato.
- **Lleve a la víctima a una habitación cálida** y ofrézcale bebidas calientes y sin alcohol. No le dé líquidos si la víctima está inconsciente.
- **Quítele la ropa mojada.**
- **Caliente primero el centro del cuerpo de la víctima** (cabeza, cuello y torso) con una manta eléctrica, capas de mantas o contacto de piel a piel.



Que hacer en caso de Hipotermia

- **No asuma que una víctima inconsciente está muerta.** Si la víctima está inconsciente y parece no tener pulso ni respirar, llame a los servicios médicos de emergencia y aplique RCP mientras la víctima se está calentando. Las víctimas de hipotermia a menudo son reanimadas con éxito.
- **No frote ni masajee la piel de la víctima.** Trate a la víctima con mucha suavidad.

Esté atento a las señales de congelación e hipotermia en usted y en quienes lo rodean. Cuidémonos entre todos.

nsc
Member

Para obtener más información sobre este y otros temas de seguridad, inicie sesión en el sitio web exclusivo para miembros en nsc.org.