

## Boletín informativo sobre necesidades funcionales y de acceso del condado de Plumas



Un subcomité de la Coalición Tri-Health Care



### CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL CLIMA FRÍO

El invierno se acerca. La belleza de un paraíso invernal también significa clima frío, nieve y hielo. Los siguientes consejos de seguridad lo ayudarán a tener un invierno seguro y sin lesiones: Dé lo mejor de sí. Use calzado adecuado con buena tracción cuando esté al aire libre. Despeje el camino. Esparza sal para carreteras, arena o arena para gatos en las aceras y entradas de autos. No haga demasiado. Si las aceras públicas no están despejadas, pida ayuda a amigos o vecinos con las compras y otros recados. Vístase de acuerdo con el clima. Las temperaturas frías son una amenaza grave para las personas mayores. Cuando salga al aire libre, use un abrigo o chaqueta abrigada sobre otras capas de ropa, así como un gorro, guantes y bufanda. Manténgase abrigado en el interior. Mantenga las casas calefaccionadas a más de 65 grados F y vístase con varias capas para mantener el calor corporal. Aquellos que necesiten ayuda para pagar la factura de calefacción deben comunicarse con su proveedor de calefacción para obtener formas de continuar el servicio durante el invierno. Tenga un plan para la calefacción en caso de que se corte la electricidad. Mantas adicionales, bolsas de dormir y abrigos de invierno abrigados. Chimenea con leña seca. Tenga cuidado con un asesino silencioso. Si tiene una chimenea, un horno o un calentador a gas, instale detectores de monóxido de carbono en su casa. Manténgase en contacto. Haga un esfuerzo por socializar con familiares, amigos y vecinos. Esto le ayudará a mantener el ánimo y a que sus seres queridos sepan con quién está hablando. Si no puede visitarlos en persona, hable por teléfono.

### Mantenerse caliente en el invierno

Las chimeneas y otras fuentes de calor se utilizan comúnmente para calentar espacios interiores, pero es importante recordar que si estas herramientas no se ventilan, limpian y utilizan adecuadamente, pueden filtrar cantidades peligrosas de monóxido de carbono, un gas mortal que no se puede ver ni oler. Otros elementos, como velas y calentadores de ambiente, pueden representar peligros de incendio. A continuación, se indican algunas formas de calentar su hogar de manera segura este invierno: Cuando utilice una estufa de queroseno, abra una ventana (solo una rendija será suficiente). Asegúrese de que los calentadores de ambiente estén al menos a 3 pies de distancia de los elementos inflamables. Nunca caliente su hogar con una estufa de gas, una parrilla de carbón u otra estufa que no esté diseñada para calefacción doméstica. Llame a un inspector para que inspeccione sus chimeneas y conductos (anualmente).

## ENFOQUE: CHARLES SCHRAMMEL SALUD PÚBLICA PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS



Conozca al presidente recientemente designado del Comité de Necesidades Funcionales y de Acceso (AFN), Charles Schrammel. Charles se unió a la Agencia de Salud Pública del Condado de Plumas en diciembre de 2023 como Coordinador de Preparación para Emergencias. Charles tiene experiencia en servicios sociales, comunicaciones y servicios de emergencia. Además de su función en el Departamento de Salud Pública del Condado de Plumas, Charles es EMT y bombero voluntario en Indian Valley Fire. Charles espera continuar con el sólido trabajo realizado para fortalecer la capacidad del Departamento de Salud Pública del Condado de Plumas a través de las relaciones con la agencia y las coaliciones comunitarias. Sus responsabilidades incluyen apoyar la preparación para emergencias de los hospitales del área, diseñar e implementar capacitaciones, ejercicios y simulacros, y coordinar las actividades del programa con los departamentos del condado. Charles se desempeña como secretario del Comité de Atención Médica de Emergencia, coordinador de la Coalición de Atención Médica de los Condados de Plumas, Lassen y Sierra y presidente del Comité de Necesidades Funcionales y de Acceso

¡Bienvenido Charles!

**Comisión de Desarrollo Comunitario del Condado de Plumas (530) 283-2466 • (800) 993-5399 PCCDC**  
**[www.plumascdc.org](http://www.plumascdc.org)**

**Servicios de Asistencia Energética para el Hogar (HEAP)** Los hogares elegibles pueden recibir un pago por los gastos de madera, propano, combustible para calefacción o electricidad que se realizan directamente a la empresa de servicios públicos o al proveedor.

**Servicios de Climatización (WX)** Los hogares elegibles (propietarios e inquilinos) pueden recibir mejoras de eficiencia energética instaladas sin costo, como burletes, aislamiento, ventanas contra tormentas, bombillas fluorescentes compactas y otras reparaciones del hogar relacionadas con la energía.

## Mantenga los alimentos seguros después de un corte de energía

### Pasos a seguir después de un corte de energía

Nunca pruebe los alimentos para saber si son seguros para comer. En caso de duda, tírelos. Deseche los alimentos perecederos en su refrigerador (carne, pescado, frutas y verduras cortadas, huevos, leche y sobras) después de 4 horas sin energía o sin una fuente de frío como hielo. Deseche cualquier alimento que tenga un olor, color o textura inusual. Si tiene un termómetro para electrodomésticos en su refrigerador, verifique si todavía está a 40 °F o menos. Verifique las temperaturas de los alimentos guardados en hieleras o en su refrigerador con una fuente de frío adicional. Deseche los alimentos que se hayan descongelado o que estén a más de 40 °. Puede volver a congelar o cocinar de manera segura los alimentos congelados descongelados que aún contengan cristales de hielo o que estén a 40 °F o menos. Consulte esta tabla de FoodSafety.gov para obtener una lista de los alimentos que debe desechar y los alimentos que puede volver a congelar.

### Pasos a seguir después de un corte de energía

Nunca pruebe un alimento para saber si es seguro comerlo. En caso de duda, tírelo a la basura. Deseche los alimentos perecederos que tenga en el refrigerador (carne, pescado, frutas y verduras cortadas, huevos, leche y sobras) después de 4 horas sin electricidad o sin una fuente de frío como el hielo. Deseche cualquier alimento que tenga un olor, color o textura inusual. Si tiene un termómetro para electrodomésticos en el refrigerador, verifique si todavía está a 40 °F o menos. Verifique las temperaturas de los alimentos que se guardan en hieleras o en el refrigerador con una fuente de frío adicional. Deseche los alimentos que se hayan descongelado o que estén a más de 40 °F. Puede volver a congelar o cocinar de manera segura los alimentos congelados descongelados que aún contengan cristales de hielo o que estén a 40 °F o menos. Consulte esta tabla de FoodSafety.gov para obtener una lista de los alimentos que debe desechar y los alimentos que puede volver a congelar.