

# El estar **CONECTADO** ayuda a todos **A pasar el invierno**



Los adultos mayores puede sentirse más vulnerable durante el invierno. De hecho algunos adultos mayores llaman al invierno la temporada “cadera” por que es la causa de muchas caderas rotas.

*Aquí hay algunos recordatorios para nuestros adultos mayores y para el resto de nosotros también:*

- El conocer gente en nuestro vecindario, el familiarizarse hará mas fácil el pedir ayuda si se necesita y dar la ayuda si es requerida .
- Usar zapatos sin suelas lisas y usar los rieles de mano cada vez que se pueda.
- Vista calentito, en capas, cuando se aventure a salir, y ponga particular atención a sus pies, manos, nariz y orejas. Lleve un celular con usted , en caso de una emergencia.

El hacer voluntariado es otra manera grandiosa de **CONECTARSE** con aquellos alrededor de usted. ListoCaver, bajo el auspicio de el Departamento de Salud Pública del condado Carver, patrocinan una colaboración de las tres organizaciones de voluntarios mencionadas abajo. Estos tres grupos le darán entrenamiento, apoyo y la oportunidad de voluntariar en un nivel que cubra sus necesidades.

- El **Medical Reserve Corps (MRC) of Carver County** volunteers (La Reserva Medica Corps de voluntarios del condado Carver) trabaja principalmente en una emergencia de salud pública. Ellos pueden asistir con una clínica masiva, contestar teléfonos en un centro de llamadas o proveen educación pública.
- El **Community Emergency Response Team (CERT)** (Equipo comunitario de respuesta de emergencia ) trabajan de cerca con otros que responden primero y aquellos que manejan una emergencia en ambas situaciones de emergencia o no emergencia.
- La **Cruz Roja del condado Carver** usa voluntarios para ayudar a levantar refugios para individuos y familias que han sido desplazados por una emergencia y proveen alimentos, ropa y otras necesidades.

Para saber más acerca de estar **CONECTADO** através del voluntariado, llame al 952.361.1314 presioné 3 para ir al buzón de correo ListoCarver , o visite [ListoCarver.org](http://ListoCarver.org).



Public Health & Environment Division  
Carver County Government Center  
600 Fourth Street East  
Chaska, MN 55318-2102



CREANDO UNA CULTURA DE PREPARACION EN EL CONDADO CARVER



# Este **INFORMADO** conforme se vaya **Acercando el invierno**

Cada invierno trae peligros de clima y de enfermedades. Obtenga consejos para El tiempo de frío e información actualizada en condiciones de tiempo en [ListoCarver.org](http://ListoCarver.org). haga [click en “Este Informado.”](#) Y a cualquiera puede darle influenza (el flu). Descubra por que las vacunas contra el flu son tan importantes en [ListoCarver.org](http://ListoCarver.org). haga [click en “Vacunas contra la Gripe Estacional.”](#)

## Traducciones ECHO

*Extensión en emergencia y salud comunitaria*  
Conforme el condado Caver se vuelve más diverso en culturas, nosotros damos la bienvenida a residentes a quienes el inglés no es un lenguaje familiar. Para personas con limitaciones en el inglés y para proveerles con una fuente de información de seguridad salvavidas de emergencia en su lengua nativa, la extensión de Emergencia y Salud Comunitaria (ECHO) ofrece ayuda por teléfono e Internet



**Hmong:** KOJ PUAS PAUB YUAV MUS NRHIAV TEJ XOY XWM KOM CAWM TAU TXOJ SIA QHOV TWG LOS TIV THAIV KOJ THIAB KOJ TSEV NEEG?  
ECHO qhia txog ntau yam xov tseem ceeb ntsig txog kev noj qab haus huv thiab kev ruantseg.

**Spanish:** ¿sabe dónde puede encontrar información que le ayudará a proteger a su familia? ECHO le trae importantes mensajes sobre salud y seguridad.

**Khmer:** តើអ្នកដឹងថា នៅកន្លែងណា ដែលអ្នកអាចរកព័ត៌មានសង្គ្រោះជីវិត ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ និងគ្រួសាររបស់អ្នក?

ສູງສຸດສູງສຸດ ECHO ໃຊ້ເວລາຍົກຕູ້ສູນເທບາກມູ ທ ສູງສຸດສູງສຸດຂອງ ສຳຄັນສູງສຸດ ຄື ສູງສຸດສູງສຸດ

**Laot:** ທ່ານຮູ້ຈັກບໍ່ ວ່າຈະໄປເອົາຂໍ້ມູນຕ່າງໆກ່ຽວກັບ ວິທີປ້ອງຊີວິດຕົວເອງແລະຄົນໃນຄອບຄົວຢູ່ໃສ?

ທິວເອີກ ໂກ້ແມ່ນລາຍການທີ່ຈະສື່ສານສິ່ງຂ່າວຄວາມແລະໃຫ້ຂໍ້ມູນ ກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງສູນພາບຮ່າງກາຍແລະວິທີຮັກສາຄວາມປອດໄພ ໃນຍາມມີເຫດສຸກເສີນ.

**Somali:** MA GARANEYSAA MEEL AAD KA HELI KARTO WARBIXIN MUHIIM AH OO AAD KU BADBAADIN KARTO NAFTAADA IYO QOYSKAAGA?  
Taleefashinka ECHO waxa uu kuu soo gudbin doonaa farriimo muhiim ah oo ku saabsan caafimaadka iyo ammaanka.

**Vietnamese:** QUÝ VỊ CÓ BIẾT KIẾM Ở ĐÂU NHỮNG TIN TỨC QUAN TRỌNG ĐỂ BẢO VỆ BẢN THÂN VÀ GIA ĐÌNH?  
ECHO mang niềm an ủi và thông tin cho quý vị.

**Para informacion:** 952.361.1314 [ListoCarver.org](http://ListoCarver.org) [RedCross.org](http://RedCross.org)



# Este **PREPARADO** para los peligros del invierno en el camino

**Tenga un equipo de emergencia en su carro para todos los días que maneje. Para detalles en que incluir, vaya a [ListoCarver.org](http://ListoCarver.org) y haga click en “Este Preparado.”**

- Asegúrese que usted y sus pasajeros usen cinturón de seguridad. En Minnesota cada año, por lo menos 600 personas mueren y 40.000 sufren daños en accidentes de tráfico.
- Disminuya su velocidad y deje espacio extra entre usted y el vehiculo de enfrente.
- La ley de Minnesota requiere el uso de las luces del auto cuando los limpia parabrisas estén en uso y que el parabrisas este limpio también.
- Frene despacio y consistente, para evitar resbalones.
- Trate de mantener la calma, si pega en el camellon o banqueta del camino, sin prisa, maneje el vehiculo de regreso el camino.
- El manejar requiere concentración. Nosotros vemos chóferes hablando en el celular, bebiendo café, y leyendo mientras manejan. Ellos son accidentes esperando a pasar.
- Recuerde, puentes, el rebasar y caminos poco transitados pueden se peligrosos en el invierno.



# Este **PREPARADO** en su casa, y alrededor de ella también

Chimeneas, estufas de madera y otros medios de fuego calientan más de un tercio de las casa americanas. Desafortunadamente, cuentan con un 36% de incendios en casas en áreas rurales incluyendo partes del Condado Carver.

Ayuda a prevenir incendios en su casa. Tenga las chimeneas y estufas de madera inspeccionadas y limpiadas anualmente por un especialista en chimeneas. Afuera de su casa, almacene madera a por lo menos 30 pies de distancia.


Decoraciones de temporadas y árboles de Navidad se secan, y conforme lo disfrute se puede convertir en una caja de madera si una chispa de fuego cae cerca. Cajas de regalo y papel de envoltura se deben poner en la basura o en contenedores de reciclaje, no en la chimenea.

Detectores de humo son requeridos en todas las casas. Detectores de monóxido de carbono y extinguidores de fuego son grandiosos accesorios en cada casa y son maravillosos regalos en festividades.

Si se va la luz, hornos y parillas nunca debe de usarse para calentar una casa, aunque sea por un rato.

Para mas información y consejos en como prevenir y recuperarse de un fuego en casa vaya a [ListoCarver.org](http://ListoCarver.org) y haga [click en “Este Preparado.”](#)



 **ListoCarver** agradece la aportación y la guía de nuestros socios comunitarios para la producción de este folleto. Estos incluyen Waconia Area Community Emergency Response Team (CERT), Carver County Sheriff's Office, Carver County Risk and Emergency Management, Carver County Red Cross, Lake Auburn Church, Auburn Manor, Emergency and Community Health Outreach (ECHO), Waconia Fire Department and Carver County Public Health.

Gracias a todos y a cada uno.