

# CONSEJOS PARA CONDUCIR EN CONDICIONES DE FRÍO EXTREMO

El Departamento de Salud de Maryland propicia que los conductores preparen y aprovisionen adecuadamente sus vehículos cuando viajen durante el tiempo de frío extremo y cuando se pronostiquen fuertes tormentas invernales. Estos son algunos consejos:

## APROVISIONE SU VEHÍCULO

Asegúrese de que su vehículo está equipado con:

- Linterna recargable
- Teléfono móvil y cargador para el coche
- Alimentos y agua adicionales
- Luces de emergencia
- Herramientas: gato, llave de tuercas, pala
- Hojas de ruta
- Frazada/bolsa(s) de dormir
- Ropa extra abrigada, botas, sombrero y guantes
- Botiquín de primeros auxilios
- Navaja
- Fósforos o encendedor
- Cables de arranque de batería
- Rascador de hielo y cepillo para nieve
- Toallas de papel
- Líquido de limpieza adicional
- Cadenas o neumáticos de tracción
- Pequeña pala de nieve
- Arena para gatos para la tracción de las llantas

## RETRASOS DEL TRÁFICO

Si usted está atascado en un embotellamiento o su automóvil se descompone, permanezca con el vehículo. Encienda el motor y la calefacción por intervalos breves. Abra un poco la ventanilla en el vehículo para evitar que se acumule monóxido de carbono. Escuche la radio para conocer información actualizada del tráfico y de emergencia. Beba líquidos para evitar la deshidratación.

## MÁS INFORMACIÓN

 [preparedness.health.maryland.gov](http://preparedness.health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandOPR](https://facebook.com/MarylandOPR)

 [twitter.com/MarylandOPR](https://twitter.com/MarylandOPR)

 [health.maryland.gov](http://health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandDHMH](https://facebook.com/MarylandDHMH)

 [twitter.com/MDHealthDept](https://twitter.com/MDHealthDept)