

Permanezca seguro y saludable este invierno con el Programa Low Income Home Energy Assistance (LIHEAP)

Administración para Niños y Familias Oficina de Servicios Comunitarios

El Programa Low Income Home Energy Assistance (LIHEAP) ayuda a las personas y familias a mantener temperaturas interiores seguras y saludables mediante el suministro de servicios críticos de asistencia energética. Estos servicios incluyen proporcionar ayuda con las facturas de calefacción, prevención y restitución de la calefacción, aislamiento térmico y reparación o sustitución de equipos de calefacción. LIHEAP y las guías de seguridad que aparecen a continuación pueden ayudarle a usted y a su familia a mantenerse seguros y saludables este invierno.

¿CUÁL ES UNA TEMPERATURA INTERIOR SEGURA?

Una temperatura de 64°F o superior suele ser una temperatura interior segura si todos los habitantes de la casa gozan de un buen estado de salud. Si hay adultos mayores, bebés, niños o cualquier persona que padezca una enfermedad crónica en el hogar, deberá elevar la temperatura a 68 °F a 70 °F.



Si usted o alguien que conoce necesita ayuda para pagar las facturas de calefacción y mantener una temperatura interior segura



Visite:
www.energyhelp.us



Llame: Línea Directa Nacional de Referencias para Asistencia Energética
(866) 674-6327



Correo electrónico:
energyassistance@ncat.org

¿CÓMO PUEDO EVITAR PRÁCTICAS DE CALEFACCIÓN INSEGURAS EN INTERIORES?

Siga las guías de seguridad que aparecen a continuación para ayudarle a usted y a los miembros de su familia a mantenerse seguros y saludables este invierno:

- Evite el uso de calefactores eléctricos con resistencias incandescentes y sin interruptores de apagado automático. Mantenga los calefactores alejados de los niños, los animales y cualquier material inflamable, como cortinas o cobijas.
- Nunca utilice la estufa, generadores, parrillas de gas o carbón, o estufas de campamento para calentarse dentro de su casa, sótano, garaje o cerca de las ventanas.
- Si utiliza un generador, manténgalo en el exterior en un lugar bien ventilado.
- Antes de utilizar un calefactor de queroseno, consulte con el departamento de bomberos local para asegurarse de que son legales en el área donde usted se encuentra. Asegúrese de contar con la ventilación adecuada.
- Utilice chimeneas o estufas de leña, sólo si están correctamente ventiladas al exterior y no tienen fugas de gas hacia el interior de la vivienda a través del conducto de humos o de escape.
- Evite las intoxicaciones por monóxido de carbono (CO) colocando un detector de CO que funcione con baterías.
- Para detectar incendios, instale detectores de humo y pruebe la alarma mensualmente.



Asistencia en Caso de Crisis de LIHEAP puede proporcionar ayuda prioritaria a los hogares sin calefacción o en peligro de quedarse sin ella.

Si se ha quedado sin calefacción o está a punto de hacerlo, póngase en contacto inmediatamente con su oficina local del LIHEAP. Para encontrar su oficina local del LIHEAP, utilice la herramienta de búsqueda de su [estado](#), [territorio](#) o [tribu](#) en energyhelp.us

ASEGÚRESE DE RECONOCER LOS SÍNTOMAS DE LA HIPOTERMIA

Estar en una casa muy fría puede provocar hipotermia, que es lo que ocurre cuando la temperatura corporal de una persona baja demasiado. Los síntomas de la hipotermia en adultos son escalofríos, cansancio, confusión, torpeza en las manos, pérdida de la memoria, dificultad para hablar y somnolencia. Una forma fácil de recordarlos son los tropiezos, murmullos, torpezas y gruñidos. Los síntomas de la hipotermia en los bebés son una piel rojiza y fría, y muy poca energía.

Si usted cree que alguien está sufriendo por el frío, llame al 911 para obtener ayuda de emergencia.

Si desea más información sobre seguridad invernal, haga clic en los siguientes recursos:



[Orientación sobre el clima invernal](#)



[Seguridad en caso de temperaturas frías para adultos mayores](#)



[Frío extremo: Guía de prevención para promover su salud y seguridad personales](#)



[Mantenga a salvo a su familia y a sus animales domésticos cuando utilice generadores](#)
