

LISTOS CALIFORNIA

CONSEJOS DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS



MANTÉNGASE A SALVO EN EL CALOR EXTREMO

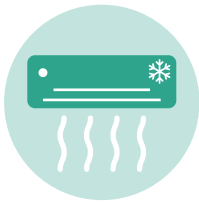
El calor extremo es muy peligroso para la salud, especialmente cuando el calor intenso dura dos o más días y noches. Asegúrese de encontrar formas de mantenerse fresco y ayudar a otros a mantenerse frescos.



Esté atento a las señales de afectaciones por calor

El calor extremo pone mucho estrés en su cuerpo y puede ser mortal. El Departamento de Salud Pública de California recomienda conocer las señales y cómo ayudar a alguien con enfermedades causadas por el calor:

- **Golpe de calor:** es cuando su cuerpo ya no puede controlar su temperatura. Esté atento a fiebre de 103 grados F o más, confusión o pérdida del conocimiento. Llame al 9-1-1.
- **Agotamiento por calor:** puede ocurrir si su cuerpo pierde demasiada agua y sal a través del sudor. Esté atento a la sudoración abundante, debilidad, mareos, náuseas y dolor de cabeza. Tome descansos y manténgase hidratado.



Manténgase fresco

Cuando las temperaturas sean muy altas, asegúrese de:

- Mantenerse hidratado. No espere a tener sed para beber. Beba agua a lo largo del día y considere complementarla con bebidas deportivas.
- Use ropa holgada, liviana y de colores claros y un sombrero al aire libre.
- Use protector solar y limite el tiempo bajo el sol.
- Haga sus actividades más despacio y evite el ejercicio durante las horas más calurosas del día. Quédese en edificios con aire acondicionado tanto como sea posible.
- En casa, mantenga las persianas y cortinas cerradas.
- Si no tiene aire acondicionado en casa o hay un corte de energía, visite una biblioteca, un centro comercial o un centro comunitario para refrescarse.
- Llame a su condado para encontrar ubicaciones de centros de enfriamiento.

Si trabaja al aire libre:

- Tome descansos para refrescarse.
- Utilice el sistema de compañeros para vigilarse mutuamente para detectar signos de enfermedades relacionadas con el calor.



Cuide a los demás

- Para las personas mayores de 65 años, el calor puede ser especialmente peligroso. Haga un plan con un amigo, pariente o vecino para que lo llame o vaya a ver cómo está dos veces al día cuando haga calor afuera.
- Traiga las mascotas a la casa. Asegúrese de que tengan mucha agua fresca.
- Asegúrese de que todos estén fuera del automóvil cada vez que estacione. Nunca deje a un niño, adulto o animal solo dentro de un vehículo estacionado.

