

CALOR EXTREMO

¡Hay calor y luego hay calor! El calor extremo es un periodo de mucho calor y humedad con temperaturas superiores a los 90 grados durante al menos dos o tres días. En condiciones de calor extremo, su cuerpo trabaja más duro para mantener una temperatura normal, lo que puede provocar la muerte. El calor extremo es responsable de la mayor cantidad de muertes anuales entre todos los peligros relacionados con el clima.

Prepárese para el calor extremo



- Vaya a lugares de su comunidad donde pueda refrescarse.

Mantenga fresca su casa:

- Cubra las ventanas con cortinas o persianas.
- Aísle las puertas y ventanas con burletes.
- Utilice deflectores en las ventanas, como cartón cubierto con papel de aluminio, para desviar los rayos del sol hacia afuera de la ventana.
- Añada aislante para que el calor se mantenga afuera.
- Use ventiladores en el ático para eliminar el aire caliente.
- Instale equipos de aire acondicionado de ventana y aísle con burletes alrededor de las ventanas.



Cuando el calor extremo amenaza



- No deje a niños, adultos o animales sin supervisión
- Diríjase a sitios con aire acondicionado. Las bibliotecas, los centros comerciales y los centros comunitarios pueden ofrecer un lugar fresco para alejarse del calor.
- Si está en la calle, póngase bajo la sombra. Use un sombrero de ala ancha para protegerse la cara.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Beba mucha agua para mantenerse hidratado. Si usted o un ser querido hacen alguna dieta especial, consulte a un médico cuál sería la mejor opción.
- Evite las actividades extenuantes.
- Verifique que ni usted ni sus familiares ni sus vecinos manifiesten signos de enfermedades relacionadas con el calor.

